आभोग असणें हें वितर्काचें रूप होय. ज्ञानेंद्रियांच्या द्वारा चित्ताला बाह्य विषयांशीं भोग घडणें, हा स्थूल आ-भोग होय. म्हणजे सवितर्क-संप्रज्ञात समाधींत आलंबनार्थ भाव्य वस्तूची जी निवड करावयाची ती अशी असावयास पाहिजे कीं जें स्थूल आलंबन भावनेसाठीं निवडावयाचें त्याच्या ध्यानांत इंद्रियांच्या द्वारा चित्ताला विषयोपभोग मिळावयाचा पण तो असा सात्त्विक असावयाचा कीं त्या योगानें इतर विषयांपासून निवृत्त झालेलें चित्त ध्यानकाळीं भाव्य वस्तूवर एकाग्र तर झालेंच पाहिजे, पण परिणामीं तें सत्त्वगुणानें संपन्न होऊन त्याच्यांत पुढील सूक्ष्म अभ्यास करण्याची पात्रता उत्पन्न व्हावयास पाहिजे. म्हणून साधकानें सवितर्क समाधीच्या अभ्यासास लागावयाचें तेव्हां पुढीलप्रमाणें योजना करून लागावें. अभ्यासाला ज्या ठिकाणीं बसावयाचें तें स्थळ शांत, निर्भय आणि मनोनुकूल असावें. तेथें जवळच एखादी नदी किंवा जलाशय असेल आणि सभोंवतालच्या प्रदेशांतून प्रसन्न आणि लतादिकांच्या पुष्पांच्या सुगंधानें भरलेला वायु मंद लहरींनीं वाहात असेल तर तें ठिकाण ध्यानाभ्यासाला प्रथम प्रथम तरी फारच चांगलें. असें ठिकाण नच मिळालें तर आपल्या घरांतच देवघरासारखी एखादी अशी जागा योजून ठेवावी कीं जेथें आपण अशुचि अवस्थेंत केव्हांहि प्रवेश करणार नाहीं. अशा पवित्र ठिकाणीं फार उंच नाहीं, फार सखल नाहीं, असें आसन बसण्यास घ्यावें. उंच आसनावर बसल्यास डळमळल्यासारखें होऊन चित्ताची एकाग्रता होण्याला अडचण पडते. अति सखल आसनानें भूमीवरील मुंग्या इत्यादि कृमिकीटकांचा उपद्रव होण्याचा संभव असतो. त्याचप्रमाणें खालची भूमि मांडीला रुतण्याचाहि संभव असतो. ह्या अडचणी टाळण्याच्या दृष्टीनें 'चैलाजिनकुशोत्तरम्' असें आसन फार चांगलें. अगदीं खालीं दर्भासन घालावें, त्यावर मृगाजिन असावें आणि त्याच्यावर एखादी लोकरीच्या वस्त्राची अथवा कापसाच्या धौत वस्त्राची घडी घालावी. अशा सुखासनावर ' समं कायशिरोग्रीवं ' म्हणजे शरीर, मस्तक आणि मान ह्यांस अनैसर्गिक बांक इत्यादि येणार नाहीं असें बसावें; साधी मांडी घालावी, किंवा पायास रग लागणार नाहीं अशा प्रकारचें पद्मासनासारखें एखादें साधें आसन करून बसावें. प्रातःकालचीं संध्यावंदनादि वर्णाश्रमोचित नित्यकर्में झाल्यावर वरील प्रकारच्या आसनावर बसून आचमन, प्राणायामादिक करून " मम चित्ताशुद्धिक्षयपूर्वक-

ज्ञानदीतिलाभद्वारा श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं यथाशक्ति योगानुष्ठानं करिष्ये" अशा रीतीचा कांहीं वाचनिक संकल्प सोडून अभ्यासास सुरुवात करावी.

ह्याप्रमाणें अभ्यासाचीं देश, काल, आसन, इत्यादि उपांगें यथास्थित जमल्यानंतर चित्ताच्या आलंबनासाठीं भाव्य वस्तु कोणती घ्यावी ह्याचा विचार करावयाचा. भाव्य वस्तूची निवड ही साधकाच्या मनःस्थितीवरच अवलंबून असते. योगाभ्यास हा जसा निष्काम म्हणजे वर संकल्पांत सांगितल्याप्रमाणें चित्तशुद्धि होऊन ज्ञानदीप्तिद्वारा ईशकृपा व्हावी ह्या उद्देशानें केला जातो, तसा तो सकामहि असूं शकतो. ईशकृपा अथवा आत्मसाक्षात्कार ह्यांव्यतिरिक्त एखाद्या देवतेचा साक्षात्कार व्हावा किंवा एखादी सिद्धि मिळावी अशासारख्या फलाच्या उद्देशानें जेव्हां योगाभ्यास केला जातो, तेव्हां तो सकाम म्हणावयाचा. अशा वेळीं त्या फलप्राप्तीला अनुकूल असलेलेंच आलंबन निवडावें लागतें. योगदर्शनाच्या तिसऱ्या विभूतिपादांत अशीं अनेक आलंबनें आणि त्यांवर केलेल्या संयमानें प्राप्त होणाऱ्या सिद्धि ह्यांचा सविस्तर विचार येणारच आहे. आतां आपण निष्काम योगानुष्ठान करणाऱ्या साधकाचा विचार करीत आहों. येथें एका गोष्टीचें स्पष्टीकरण करणें अवश्य आहे. ईशकृपेसाठीं अथवा आत्मसाक्षात्कारासाठीं केला जाणारा योगाभ्यासच केवळ नव्हे तर कोणतेंहि कर्माचरण हें सकाम अनुष्ठान नव्हे. कारण ईशकृपेचें किंवा आत्मसाक्षात्काराचें अंतिम फल मागें सांगितलेलें विषयवैतृष्ण्य, किंवा गुणवैतृष्ण्य हेंच असतें. तेव्हां सर्व कामनांचा नाश हा त्या कामनांचा विरोधी असल्यामुळें तदुद्देशानें म्हणजे कामनांच्या निवृत्तीसाठीं केलें जाणारें कोणतेंहि कर्मानुष्ठान सकाम कर्माचें विरोधीच होत असल्यानें तें निष्कामच होतें. 'धर्माऽविरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि भरतर्षभ' ह्या भगवद्वचनांत 'भूतांच्या ठिकाणीं धर्माला अविरुद्ध असलेला काम हा मीच आहें' असें जें सांगितलें आहे, तें वरील अर्थानेंच सांगितलें आहे. तात्पर्य, ईश्वरप्रीत्यर्थ अथवा आत्मसाक्षात्कारार्थ केलें जाणारें योगानुष्ठान हें सकाम नव्हे. अशा निष्काम योगाभ्यासाला आलंबन सुद्धां सात्त्विक निवडावें लागतें. अशीं आलंबनें म्हणजे गायत्री मंत्रानें स्तविलेलें सहस्ररश्मी भगवान् सूर्यनारायणाचें देदीप्यमान तेजोमंडल अथवा षड्गुणैश्वर्यसंपन्न भगवान् शंकर, विष्णु, इत्यादींच्या पाषाणमय, काष्ठमय अथवा मृण्मय मूर्ति किंवा उत्कृष्ट

कलावान चित्रकारांनीं चितारलेलीं त्यांचीं रम्य चित्रें हीं होत. ह्यांपैकीं आपल्या रुचीप्रमाणें कोणतेंहि आलंबन निवडून त्यावर चित्तैकाग्र्य करण्याचा अभ्यास करावा. ध्यानाभ्यासास लागण्यापूर्वी उपास्यदेवतेची यथानुशक्त्या मिळतील त्या उपचारांनीं अथवा मानसोपचारांनीं पूजा करावी; देवतेला सुकुमार, मनोहर आणि सुगंधी फुलांच्या माळा अर्पण कराव्या आणि कस्तुरीसारख्या सुवासिक उदबत्त्या लावून अभ्यासस्थलांतील वातावरण सात्त्विक सुगंधानें भरून जाईल असें करावें. ह्यानंतर उपास्यदेवतेच्या मंत्राचा जप करीत ध्यानास प्रारंभ करावा. प्रथम प्रथम हा जप सावकाश, स्पष्ट वर्णोच्चार होऊन तो मंत्र आपल्या कानांत गुणगुणल्यासारखा ऐकूं येईल इतक्या मोठ्यानें करावा. अशा मंत्रजपाच्या वेळीं जमल्यास मधुर रव करणारी वीणा किंवा एकतारी, झणत्कारणारी झांज किंवा तालबद्धतेनें एक प्रकारची लय उत्पन्न करणाऱ्या चिपळ्या, इत्यादि उपकरणें सुद्धां वाटल्यास घ्यावीं. असा एकंदर थाट जमवून उपास्यदेवतेच्या ध्यानावर चित्तैकाग्र्य करण्याचा अभ्यास सुरू करावा; उपास्यदेवतेच्या नाममंत्राचा वीणादिकांच्या मधुर ध्वनींत विलीन होणारा मधुर स्वर कानीं पडत आहे, वाणीनें मंत्राचा संथपणें आणि तालबद्ध उच्चार होत आहे, समोरची सुंदर ध्यानमूर्ति डोळे भरून पाहिली जात आहे, पुष्पादिकांचा सुगंध नासिकेच्या द्वारानें हृदयास आनंदित करीत आहे, आसपासचा मंद वायु आपल्या प्रशांत लहरींनीं स्पर्शेंद्रियाला सुखवीत आहे आणि अशा सर्व प्रकारांनीं प्रहृष्ट झालेल्या मनाला मंत्रार्थानुसंधानपूर्वक ईशमूर्तीचें ध्यान घडत आहे, अशा स्थितींत साधकाची उपास्याच्या ध्यानांत जी तन्मयता होते तोच स्थूल आभोगरूप 'सवितर्क समाधि' म्हणून संबोधिला जातो. ह्या समाधींत यद्यपि इंद्रियांचा वर वर्णिल्याप्रमाणें विषयांशीं संबंध येत असला तरी त्याचें पर्यवसान मन एकाग्र करण्यांत होत असल्यामुळें हा विषयसंपर्क बाधक न होतां साधकच होत असतो. एवंच, इंद्रियांच्या द्वारा बाह्य सृष्टींतील स्थूल विषयांचा आभोग ज्यांत घेतला जातो आणि उपास्यावर चित्ताची एकाग्रता संपादिली जाते अशा प्रकारचा हा 'सवितर्क समाधि' आहे.

सवितर्क समाधीचें हें स्वरूप पाहतां साधकाच्या असें लक्षांत येईल कीं सगुण परमेश्वराच्या भक्तीचे श्रवण, कीर्तन, स्मरण, पादसेवन, अर्चन,

वन्दन, दास्य, सख्य आणि आत्मनिवेदन हे जे नवविध प्रकार, ह्यांच्या द्वारा साधिलेली जी एकाग्रता अथवा तन्मयता तो योगशास्त्रांतील ‘ सवितर्क समाधि ’ होय. ही एकाग्रता म्हणजे चित्ताच्या वृत्तींचा निरोध ही जी त्याची पांचवी भूमिका तिच्या अभ्यासाचा प्रारंभ होय. कारण ह्या समाधींत यद्यपि चित्त बाह्य आलंबनाचा आणि आभोगांचा स्वीकार करीत असलें तरी तें तद्व्यतिरिक्त वृत्तींतून निरुद्ध झालेलें असतें; म्हणजे इतर वृत्तींचा निरोध सवितर्क समाधींत होत असतो आणि चित्तानें आलंबनार्थ जरी स्थूल आभोग घेतले असले तरी पर्यवसानीं ते चित्तशुद्धीलाच कारण होतात, म्हणून समाधिकालीं भाव्यवस्तुव्यतिरिक्त अन्य वृत्तींचा निरोध घडवून आणणारा आणि परिणामीं चित्ताला निरोधभूमिकेच्या अधिकाधिक जवळ नेणारा हा सवितर्कादि चार प्रकारचा संप्रज्ञात समाधि असंप्रज्ञात समाधीचें बहिरंग मानला जातो आणि म्हणूनच सवितर्क समाधि हा निरोधाच्या अभ्यासाचा प्रारंभ असें वर म्हटलें आहे.

ह्यानंतर सविचार संप्रज्ञात समाधीचा विचार करूं. वरील सवितर्क समाधीचा अभ्यास खंड न पडतां प्रत्यहीं बराच वेळपर्यंत कित्येक दिवस, महिने अथवा वर्षे आदरपूर्वक केला म्हणजे तो पक्वावस्थेस पोचतो. सामान्यत: प्रतिदिवशीं एका बैठकीस एक प्रहर म्हणजे तीन तास हा अभ्यास करतां आला म्हणजे तो पक्वावस्थेस गेला असें समजण्यास प्रत्यवाय नाहीं. इतक्या स्थितीला तो येण्यास बहुधा दोन वर्षे पुरतात. अर्थात् ज्याच्या त्याच्या अधिकारानुसार हा काल ह्यापेक्षां कमीअधिक लागेल हें उघड आहे. आरंभीं आरंभीं चित्त साधकाला न कळत भाव्य वस्तूवरून उडून इतर विषयांचें चिंतन करूं लागतें, पण तें थोड्या वेळानें पुन: स्वस्थळावर येतें. चंचल आणि अस्थिर मन जेव्हां जेव्हां अशा रीतीनें बाह्य विषयांकडे धावेल तेव्हां तेव्हां तें तेथून काढून आपल्या भाव्य वस्तूवर पुन: स्थापित जावें. असा प्रयत्न बरेच दिवस चालला म्हणजे मन बाह्य वस्तूंकडे कमीकमी धावूं लागतें आणि यदाकदाचित् तें बाहेर धावलें तरी पूर्वीपेक्षां फार लवकर परत स्वस्थळीं येतें. हा अभ्यास पक्व होत असल्याचें लक्षण असें कीं ध्यानाभ्यासासाठीं आसनावर बसलें कीं मन झटकन् ध्येयाकार होतें आणि पूर्वी ज्या निमित्तांनीं तें बाह्य

विषयांचें चिंतन करूं लागत असे, तीं आतां घडलीं तरी त्यामुळें चित्तांत पूर्वीप्रमाणें विक्षेप होईनासा होतो. इतकेंच नव्हे तर अभ्यास पक्क झाला म्हणजे जलाशयाचें सान्निध्य अथवा देवघर इत्यादि देश, ध्यानाभ्यासाची ठराविक वेळ, आसनादिक उपकरणें, इत्यादिकांची आवश्यकता न लागतांच चित्त कोठेंहि, केव्हांहि आणि इतर उपांगांची विशेष अपेक्षा न ठेवतां सहजपणें एकाग्र होतें. इतका अभ्यास झाला म्हणजे सविचार समाधीचा अभ्यास करण्यास तें पात्र झालें असें समजावें. सविचार समाधींत चित्ताला जें आलंबन घ्यावें लागतें तें सूक्ष्म असावें लागतें. ह्याचा अर्थ असा कीं चित्तांत भाव्य वस्तूचें ध्यान घडण्यास जोंपर्यंत स्थूल पदार्थांची अपेक्षा असते तोंपर्यंत सविचार समाधि शक्य नसतो. पण कोणत्याहि बाह्य वस्तूची अपेक्षा न उरतां मनांत ध्येयवस्तूचा विचार येऊन त्या विचारावरच मन स्थिर करतां येऊं लागलें म्हणजे तो सविचार समाधि होय. उपास्य देवतेची मूर्ति पुढें असण्याची आवश्यकता संपली आणि त्या मूर्तीचा नुसता विचार मनांत येऊन चित्त तदाकार होऊं लागलें म्हणजे साधकाचें मन सवितर्कांतून सविचारांत गेलें असें समजावें. ह्या अवस्थेंत ध्यानाभ्यास विशेष स्थळीं व काळीं जसा होतो तसाच तो इतर देहव्यवहार घडत असतांहि घडूं लागतो. मन हें एकाच वेळीं दोन वस्तूंचें चिंतन करूं शकत नाहीं; ह्यामुळें ज्या व्यवसायांत चित्त गुंतणें अवश्यच असेल त्या वेळांत अर्थात् तें ध्यानाभ्यासाकडे लागणें शक्य नसतें. परंतु अशा व्यवसायाकडे जाणारा वेळ सोडून बाकीचा सर्व वेळ मन मधून मधून ध्येयाकार होत असतें. हा प्रकार इतका अंगवळणीं पडतो कीं पुढें पुढें मन इतर व्यवसायांत गुंतलें असतांना सुद्धां मधून मधून जे रिकामे क्षण सापडतील तेवढ्यांतहि तें ध्येयाकार होत असतें. अशा रीतीनें जातां, येतां, देतां, घेतां, उठतां, बसतां, काम करितां, भाव्य वस्तूचें चिंतन घडून एक प्रकारें सविचार समाधीचा अभ्यास जरी घडत असला तरी साधकानें स्वतंत्र, नेमलेल्या वेळीं, नेमलेल्या ठिकाणीं आणि नियमित काळपर्यंत प्रत्यहीं हा अभ्यास करण्याचें चालू ठेवावेंच. सविचार समाधींतून सानंद समाधींत जाण्याचा अभ्यास करणें हें अशा स्वतंत्र अभ्यासकालींच शक्य असतें. हा सविचार समाधि हळुहळू पक्कावस्थेस जाऊन पोहोचूं लागला म्हणजे चित्तास जी सत्त्वसंपन्नता प्राप्त होते तिच्या योगानें चित्तांत

एक प्रकारचा आनंदाचा आविर्भाव होऊं लागतो. अशा वेळीं विशिष्ट ध्येयाकार झालेल्या चित्तवृत्तींचा प्रवाह निवात प्रदेशांतील दीपप्रमाणें अति प्रशांतपणें वाहत असतो. अशा प्रकारें ध्यानाभ्यासामुळें चित्तांतील चांचल्यास कारण असलेला रजोमल नाहींसा होऊन त्या साधकाला अतींद्रिय आणि बुद्धिग्राह्य असें श्रेष्ठ प्रकारचें सुख मिळूं लागतें. हें समाधिसुख साधकाला मिळूं लागल्यावर त्याला ह्या सुखापुढें इतर कसल्याहि सुखाची महती वाटेनाशी होते; इतकेंच नव्हे तर त्याच्यावर जरी एखादें महद्दुःख येऊन कोसळलें तरी त्याचें चित्त विचलित होत नाहीं. सविचार समाधीची ही पक्वावस्था होय.

अशा प्रकारचा सात्त्विक आनंदाविर्भाव जोंपर्यंत चित्तांत उदित झालेला नसतो तोंपर्यंत ह्या समाधीचा अभ्यास दृढ झाला नाहीं असें समजून पुढील सानंद समाधींत जाण्याची घाई न करितां हाच अभ्यास आनंदाविर्भाव पूर्णपणें होईपर्यंत चालू ठेवावा. हा आनंदाविर्भाव पूर्णत्वानें झाल्याचें लक्षण असें कीं समाधीच्या अभ्यासांतून उठल्यावर त्या सात्त्विक आनंदाच्या वृत्त्यात्मक लहरी चित्तांत उमटूं लागल्या पाहिजेत. शांत आणि गाढ झोप दीर्घकाल लागून मनुष्य जागा झाल्यावर त्याला झोपेंत गेलेला काल अगदीं थोडा गेला असें वाटतें आणि त्याच्या मनांत "अहाहा! मला किती शांत, सुखद झोप लागली होती, आतां झोपेंतून उठल्यावर माझ्या मनाला किती प्रसन्न वाटत आहे!" इत्यादि वृत्ति उत्पन्न होतात. निद्रानुभवाच्या अशा प्रकारच्या स्मृतिरूप वृत्ति चित्तांत उदित झाल्या म्हणजे त्या व्यक्तीला झोप खरोखरच शांत आणि प्रसन्न लागली होती ह्याविषयीं त्याला स्वतःला आणि इतरांना शंका राहत नाहीं. त्याचप्रमाणें सविचार समाधींतून उठल्यावर चित्तांत पुढील प्रकारच्या सात्त्विक वृत्तिलहरी उठल्या पाहिजेत. "अहाहा! ह्या समाधिकालांत मी किती आनंदांत डुंबत होतों! माझें मन आतां किती प्रसन्न झालें आहे! माझी बुद्धि आतां किती शुद्ध झालेली दिसत आहे! माझ्या चित्तांत पूर्वी थैमान घालीत असलेली विषयवासना आतां कोणीकडे गेली कोणास ठाऊक! आतां माझें चित्त विषयांकडे ढुंकूनहि पाहूं इच्छीत नाहीं हा केवढा चमत्कार! किंवा चमत्कार तरी कसला? चित्ताला ह्या समाधिसुखाचा अनुभव तर नव्हताच, पण त्याची नुसती कल्पनाहि नव्हती. अशा वेळीं ह्या आत्मानंदाच्या लेशमात्र आनंदावर जगणाऱ्या विषयांकडे मी

धावत होतों हें स्वाभाविकच होतें; पण आतां मला कळून आलें कीं तो आनंद विषयांतील नसून तो माझाच आनंद विषयांच्या निमित्तानें मला मिळत होता. हाड चघळीत असतां स्वतःचेंच रक्त चाटणाऱ्या कुत्र्याला आपल्याला हाडांतूनच रक्त मिळालें अशी भ्रांति होऊन तें कुत्रें तें हाड मोठ्या प्रेमानें अधिकच चघळतें ! माझी स्थिति अगदीं त्या कुत्र्यासारखीच झाली नव्हती का? पण इतःपर मला आनंदाकरतां विषयांकडे धावण्याचें प्रयोजन नाहीं, कारण मला माझ्या ठिकाणींच हा आनंदाचा झरा सापडला आहे. आतां हा आत्मानंद टाकून मी निस्सार विषयांकडे कशाकरितां धावूं? मनाला अत्यंत आल्हाद देणारा चंद्र आकाशांत प्रत्यक्षच उगवलेला असल्यावर चित्रांतला चंद्र पाहत बसण्याचें काय प्रयोजन?" अशा प्रकारें समाधि-कालीन सुखानुभवाचा वृत्तिरूप परामर्श चित्तांत समाधीच्या अभ्यासांतून उठल्यावर होऊं लागला तर असें समजण्यास प्रत्यवाय नाहीं कीं साधकानें सविचार समाधीची पक्वावस्था गांठली आहे. आत्मानंदाचा आविर्भाव चित्तांत अशा रीतीनें वृत्तिरूपानें उदित झाल्यावर विषयांविषयीं स्वाभाविकपणेंच जें वैतृष्ण्य उत्पन्न होतें तेंच मागें वर्णिलेलें वशीकारसंज्ञक वैराग्य होय. भुकेनें पीडलेला मनुष्यहि अन्न विषयुक्त आहे असें कळल्यावर तें टाकून देतो, मग हृष्टि, तुष्टि, पुष्टि देणारें मिष्टान्न खाल्ल्यामुळें भुकेचीच निवृत्ति होऊन जो अगदीं तृप्त झाला आहे तो तें विषान्न कसा खाईल? त्याप्रमाणेंच आत्मानंदाचा यत्किंचितहि अनुभव नसतांना सुद्धां ज्या साधकानें मोठ्या धैर्यानें मनोनिग्रह करून आपलें चित्त विषयसुखापासून निवृत्त केलें, तो समाधिसुखलाभानें चित्त प्रसन्न झाल्यावर आणि ज्या आत्मानंदाच्या लेशमात्रावर विषयानंद अवलंबून असतो, त्या संपूर्ण आत्मानंदाचा लाभ त्यास झाल्यावर तो निस्सार विषयांकडे ढुंकून सुद्धां पाहणार नाहीं हें अगदीं स्वाभाविकच होय !

साधकाला अभ्यासाविषयीं येथून पुढें श्रम असे पडत नाहींत. काशीयात्रेला जाण्याच्या निश्चयानें जो घरांतून बाहेर निघाला त्याला आगगाडीचें स्थानक गांठून गाडींत बसेपर्यंत काय ते प्रवासाचे श्रम, पण एकदा का तो काशीच्या दिशेनें धावणाऱ्या आगगाडीच्या डब्यांत बसला कीं त्याचे काशीयात्रेच्या प्रवासाचे श्रम संपले! मग तो स्वस्थ बसला तरी त्याचा त्या दिशेनें प्रवास चालूच असतो. इतकेंच नव्हे तर त्याचें खाणें, पिणें, इत्यादि

देहव्यापार चालले असले तरी, फार काय तो गाडींत स्वस्थपणें झोपत पडला असला तरी सुद्धां तो काशीच्या दिशेनें सारखा पुढें पुढेंच चाललेला असतो. सविचार समाधिद्वारा चित्तांत आनंदाविर्भाव होऊं लागल्यावर असाच प्रकार साधकाच्या विषयीं घडूं लागतो. प्रत्यहीं नेमलेल्या वेळीं आणि स्थळीं, नेमलेल्या वेळेपर्यंत तो ध्यानाभ्यास करतो तेव्हां त्याचें चित्त असंप्रज्ञात समाधीच्या रोखानें प्रगत होत असतेंच, पण पुण्योपभोगासाठीं प्रारब्धवशात् जेव्हां व्युत्थान दशेंत तो येतो तेव्हां सुद्धां त्याचा अभ्यास चालूच राहतो. पतीवर अत्यंत अनुरक्त असलेली नवोढा पतिव्रता स्त्री पहिल्या पहिल्या काळांत दिवसभर गृहव्यापारांत कितीहि आस्थेनें आणि दक्षतेनें वावरत असलेली दिसली, तरी पतीच्या सहवासांत हास्यविनोदादिकांमध्यें पूर्वरात्रींत जो उत्कट आनंदाचा काळ गेला त्या आनंदाच्या स्मरणांत अथवा पुढील रात्रीं पतीच्या सुखद सहवासांत जो आनंदाचा काळ जाणार असतो त्याविषयींच्या आतुरतेंत तिचा सर्व दिवस जसा प्रसन्नतेंत जातो आणि गृहकृत्यांचे श्रम, किंवा आपल्यास कोणी कांहीं बोललें तर त्यासंबंधीं विषाद ती मानीत नाहीं, किंवा तें सहज लीलेनें सोसते त्याप्रमाणेंच ह्या साधकाची अवस्था होते. गेल्या दिवसांत मिळालेल्या समाधिसुखाचें गोड अनुसंधान आणि दुसऱ्या दिवशीं मिळणाऱ्या समाधिसुखाची मधुर ओढ ह्या दोहोंमुळें एक प्रकारच्या सुखद धुंदींत त्याचे देहव्यापार आणि अत्यंत आवश्यक असलेले प्रपंचव्यवसाय यथाक्रम चालूच राहतात, पण ते चालू असतांना सुद्धां त्याचें आनंदानुसंधान चालूच असतें. अशा रीतीनें प्रारब्धानुसार करावे लागणारे देहव्यापार अथवा प्रपंचव्यवसाय हे चालू असतांनाहि भाव्य वस्तूचें मनोमय ध्यान घडून चित्ताची प्रसन्नता सहज राहूं लागली म्हणजे संप्रज्ञात समाधीचा तिसरा टप्पा जो सानंद समाधि त्याचा अभ्यास करण्यास साधकानें लागावें.

ह्या सानंद संप्रज्ञात समाधीचें स्वरूप नीट लक्षांत येण्याकरितां 'आनंद' म्हणजे काय आणि तो कशामुळें होतो ह्याचा प्रथम विचार करावयास पाहिजे आणि त्याकरितां जेव्हां जेव्हां आनंद होतो—मग तो विषयानंद असो अथवा आत्मानंद असो—तेव्हां चित्तवृत्तीची कशी परिस्थिति असते ह्याचें थोडें विश्लेषण करणें अवश्य आहे. कारण हें

विश्लेषण जितकें स्पष्ट होईल तितकें सानंद समाधीचें स्वरूप अधिक स्पष्ट होणार आहे. तेव्हां आतां आनंदासंबंधीं विचार करूं. जीवमात्राला ज्या ज्या म्हणून प्रसंगीं आनंद होतो असें आढळतें, ते सर्व प्रसंग लक्षांत घेऊन त्यावरून आनंदाची वर्गवारी केली तर स्थूल मानानें त्याचे तीन प्रकार दृष्टीस पडतात. अर्थात् ही स्थूल वर्गवारी आहे हें लक्षांत घ्यावयाचें आहे. कारण चित्तांत अतिसूक्ष्म प्रमाणांत आनंदाच्या लहरी उमटतात असे सूक्ष्म प्रसंग कधीं कधीं घडत असतात. असे प्रसंग जेव्हां घडतात तेव्हां त्या आनंदलहरी वरील तिहींत कोणत्या प्रकारांत आणि काय कारणानें समाविष्ट करावयाच्या ह्याविषयीं असले प्रसंग घेऊन सूक्ष्म आणि सविस्तर विवेचन करावें लागेल. पण तें प्रस्तुत नाहीं म्हणून आपण केवळ स्थूल वर्गवारी करूं. तेव्हां अशा स्थूल वर्गवारींत आनंदाचे जे तीन वर्ग पडतात ते येणेंप्रमाणें. पहिला आनंदाचा प्रकार असा कीं इंद्रियांचा विषयांशीं संयोग घडला म्हणजे अनुकूलत्वामुळें जी सुखाची किंवा आनंदाची संवेदना होते तो. अमुक एक गोष्ट अमुक रीतीनें घडावी अशी तीव्र इच्छा चित्तांत अनेक अंतर्बाह्य कारणांनीं व्यक्ताव्यक्त स्वरूपांत नांदत असते, तेव्हां आपल्या प्रयत्नांनीं अथवा इतर कारणांनीं त्या तीव्र इच्छेची पूर्तता झाली म्हणजे वृत्तींत जो आनंद होतो तो दुसरा प्रकार आणि चित्तांत शांति आणि समाधानवृत्ति नांदूं लागली म्हणजे चित्तांत सहजपणें उमटणारा आनंद हा तिसरा प्रकार होय. ह्या तीन प्रकारांत आनंदाची उत्कटता उत्तरोत्तर अधिक आहे. पहिल्या प्रकारांत जो आनंद होतो त्याचें कारण काय असतें तें पाहूं. इंद्रियांच्या विषयांशीं येणाऱ्या संबंधांत एक गोष्ट स्पष्टपणें लक्षांत येते कीं त्या त्या इंद्रियाचा जो विषय असेल त्याच्याशींच त्या इंद्रियाचा संयोग झाला तर तेथें अनुकूल संवेदना होते. (जेथें प्रतिकूल संवेदना आणि तज्जन्य दु:खहि होतें त्याचा विचार येथें प्रकृत नाहीं. तसेंच मागें वैराग्यासंबंधींच्या विवरणांत त्याचें थोडेंसें विवेचन झालेलेंच आहे.) उदाहरणार्थ, मधुर रसाचा, किंवा मधुर वासाचा कानांशीं संबंध घडल्यानें अनुकूल संवेदनीय आनंद होणार नाहीं, तर त्यांचा अनुक्रमें रसनेंद्रियाशीं आणि घ्राणेंद्रियाशीं संयोग झाला कीं तेथें आनंदाविर्भाव होईल. असें घडण्याचें कारण असें कीं इंद्रियें आणि त्यांचे विषय ह्यांचें परस्परांशीं थोडेंसें नातें आहे. हें नातें असें कीं शब्दस्पर्शादि विषय ज्या मूलद्रव्यांपासून निर्माण झालेले आहेत त्याच

मूलद्रव्यांपासून त्या त्या विषयांचें ग्रहण करणारीं इंद्रियें सुद्धां निर्माण झालीं आहेत. म्हणजे इंद्रियें आणि त्यांचे विषय एकाच मूलद्रव्यापासून झालेलीं आहेत. ह्यामुळें तीं जणूं एकमेकांचीं भांवडें होत. हें मूलद्रव्य म्हणजे त्या त्या विषयाची आणि इंद्रियाची तन्मात्रा होय. शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध ह्या सूक्ष्म तन्मात्रांपासून श्रोतृ, त्वक्, चक्षु, जिव्हा, घ्राण हीं ज्ञानेंद्रियें उत्पन्न झालेलीं आहेत. ह्याच तन्मात्रांच्या पंचीकरणापासून शब्दस्पर्शादि स्थूल विषय सुद्धां क्रमानें निर्माण झाले आहेत. इंद्रियें आणि त्यांचे विषय ह्यांचें उपादानकारण ह्याप्रमाणें एकच असल्यामुळें त्यांच्या घटक परमाणूंचें आकर्षण परस्परांवर घडावें हा भौतिक शास्त्रांतील एक नियमच आहे. ह्या आकर्षणाला जड सृष्टींत रासायनिक आकर्षण असें नांव देण्यांत येतें, पण जेथें अंतःकरणाची अभिव्यक्ति झालेली असते तेथें ह्या आकर्षणालाच इंद्रियाची विषयाकडील ओढ म्हणजेच विषयासंबंधींची वासना अथवा लोलुपता असें नांव देण्यांत येतें. विषय आणि त्यास ग्रहण करणारें इंद्रिय ह्यांचा संयोग झाला म्हणजे उभयतांचे समान घटक संयोगकाळीं एकत्र आल्यानें त्या वेळेपुरती जी परस्परांची परस्परांस अनुकूल आणि पोषक अवस्था निर्माण झालेली असते, तिलाच जाणिवेच्या कक्षेंत विषयसुख असें नांव देण्यांत येतें. सुख आणि दुःख ह्या शब्दांचा नित्य परिचय आपल्यास घडलेला असल्यानें त्यांचा मूळ अर्थ आपल्या ध्यानीं येत नाहीं. सु आणि दुः हे विरोधी अर्थ दर्शविणारे दोन उपसर्ग आहेत. सु म्हणजे चांगलें आणि ख म्हणजे इंद्रिय. त्याचप्रमाणें दुः म्हणजे वाईट आणि ख म्हणजे इंद्रिय. इंद्रियाचा अनुकूल विषयाशीं संयोग झाला म्हणजे तेथें वरील कारणामुळें सु-खप्रतीति येते आणि प्रतिकूल विषयाशीं संयोग घडला म्हणजे तेथें दुः-खप्रतीति येते. अनुकूल प्रतिकूल संयोग सुखात्मक किंवा दुःखात्मक व्हावेत हा निसर्गच आहे. त्याचप्रमाणें इंद्रियांचा विषयांशीं अनुकूल संयोग हें निमित्तकारण असून इंद्रियांची आणि तद्द्वारा मनाची सुखात्मता होणें हें कार्य होय.

मृत्तिका हें घटाचें उपादानकारण असल्यामुळें तिची आणि घटाची एकरूपता मोडत नाहीं. पण इंद्रियांचा विषयांशीं संयोग हें सुखात्मक वृत्तीचें केवळ निमित्तकारण असल्यानें संयोग आणि सुखात्मिका वृत्ति ह्यांचा अभेद नसून त्या दोन भिन्न गोष्टी आहेत. सुखात्मता ही एक चित्तवृत्ति

असल्यानें आणि चित्त हें त्या वृत्तीचें उपादानकारण असल्यानें चित्त आणि सुखात्मिका वृत्ति ह्यांचा मात्र परिणामी आणि परिणाम असा एकरूपतेचा संबंध आहे. ह्यामुळें बुद्धीचा जसजसा विकास होईल तसतसें सुखात्मिका-वृत्ति उत्पन्न होण्याला अवश्य असलेल्या निमित्तकारणांत भिन्नता निर्माण होऊं शकते. म्हणजे बुद्धीचा विकास झाल्यावर इंद्रियांचा विषयांशीं होणारा संयोग हा अनुकूल वेदनीय असला तरी तो चित्तांत आनंदाच्या वृत्ति उत्पन्न करण्याला पुरेसें निमित्तकारण होऊं शकत नाहीं. अशा वेळीं चित्तांत आनंदलहरी उत्पन्न होण्यास वर सांगितल्याप्रमाणें विशिष्ट इच्छेची पूर्तता होणें हें निमित्तकारण होतें आणि ह्यामुळें अशा प्रकारचा आनंद हा दुसऱ्या प्रकारांत येतो म्हणून वर सांगितलें आहे. मिष्टान्न हें जिभेला गोड संवेदना देतें पण मनोविकासावस्थेंत सुखदु:खवृत्तींना मनोमय कारणें उत्पन्न होऊं लागलीं म्हणजे मिष्टान्न जिभेला गोड लागलें तरी ही गोडी चित्तांत सुखात्मिकावृत्ति उत्पन्न करण्यास समर्थ तर होत नाहींच, पण कित्येक प्रसंगीं ती गोडी चित्तांत दु:खात्मक वृत्तीहि उत्पन्न करूं शकते. लाडू-अनरशांपुढें अंबिल ही नि:संशय नीरस होय. पण दुर्योधनाघरचे लाडू-अनरसे टाकून —

शतसंख्य वाजवी ज्या जेववितां माय गोकुळीं चिटक्या ।
तो नित्यतृप्त भगवान् विदुरगृहीं भोजनांत दे मिटक्या ॥

असला प्रकार दिसतो, तो वरील मानसिक कारणांमुळेंच होय. प्रियजनांचा विरह झाल्याचें दु:ख ज्या वेळीं हृदय जाळीत असतें त्या वेळीं मिष्टान्नाचा एक घासहि घशाखालीं उतरूं शकत नाहीं ; आणि पतीच्या मृत्यूमुळें आनंदानें सती जाणाऱ्या पतिव्रतेला पतीची चिता ही पुष्पशय्येप्रमाणें आनंद देऊं शकते. तात्पर्य, ह्या दुसऱ्या प्रकारच्या आनंदांत त्याचें निमित्त-कारण बदललेलें असतें आणि आनंदाच्या संवेदनेंत तीव्रता अधिक आलेली असते. आतां ह्या अवस्थेंत मनोमय कारणांनीं आनंद कां उत्पन्न होतो ह्याचा विचार करूं. 'मला अमुक असावें' अथवा 'अमुक नसावें' अशी जी कामना चित्तांत उत्पन्न होते ती रजोगुणामुळें होय. ह्या रजोगुणामुळेंच मनुष्यमात्राची कोणत्याहि कार्याकडे प्रवृत्ति अथवा त्यापासून निवृत्ति होत असते. 'रजसस्तु फलं दु:खं' हा अध्यात्मशास्त्रांतील त्रिकालाबाधित सिद्धान्त आहे. अंत:करणांत उत्पन्न झालेली कामना रजोगुणात्मक

असल्यामुळें ती स्वभावतःच दुःखरूप असते आणि ती जितकी तीव्र त्या मानानें तिची दुःखरूपता अधिक तीव्र होते. आतां ह्या कामनेची पूर्तता होते त्या वेळीं त्या कामनेच्या रजोगुणत्वामुळें होणारी चित्ताची व्यग्रता किंवा दुःखरूपता ह्यांपासून सुटका झाल्यामुळें कांहीं आनंद होतो आणि कामनेची पूर्तता झाल्याचाहि कांहीं आनंद होत असतो. ह्या वेळीं चित्तांत आनंदमय कोशाची स्फूर्ति होत असते. ह्या वेळीं वासनेचा उपशम झालेला असल्यामुळें चित्त सत्त्वारूढ झालेलें असतें आणि सत्त्वगुण हा निर्मलत्वामुळें प्रकाशक आणि अनामय असतो. तो जीवाला 'सुखसंगेन बध्नाति ज्ञानसंगेन चानघ' ह्या वचनांत सांगितल्याप्रमाणें सुखसंग आणि ज्ञानसंग घडवीत असतो. एवंच, आनंदाच्या दुसऱ्या प्रकारांत रजोमूलक दुःखरूप इच्छेची निवृत्ति, इष्टप्राप्तीमुळें झालेला हर्ष आणि वासनानिवृत्तीमुळें चित्तांत प्रस्फुट असलेली सत्त्वसंपन्नता इतक्या सामग्रीमुळें चित्तांत आनंदवृत्ति उमटत असतात. आनंदाची अभिव्यक्ति होण्यास ह्या तिहींपैकीं चित्ताची सत्त्वारूढता हें सर्वांत प्रमुख कारण होय.

आनंदाच्या आविर्भावाची ही मीमांसा लक्षांत घेतली म्हणजे आनंदाचा तिसरा प्रकार जो सहजानंद त्याचें स्वरूप सहजच स्पष्ट होतें. या प्रकारांत अनेक-जन्म-कृत-पुण्य-पुंज-परिपाक-वशात् चित्तांत सत्त्वारूढता इतकी उत्पन्न झालेली असते कीं तिचा रजस्तमोगुणांकडून अभिभव न होतां ती तशीच स्थिर टिकते. अर्थात् चित्त नेहमींच सत्त्वारूढ राहिल्यानें, त्यांत आत्मानंद सदोदित प्रतिबिंबित झालेला असतो. वास्तविक आत्मा हा नित्यप्राप्तच असल्यामुळें आत्मानंदहि नित्यप्राप्तच असावयास पाहिजे. तथापि अविद्यारूप प्रतिबंधामुळें आनंदता हा धर्म झाकला जातो आणि बुद्धि सत्त्वसंपन्न झाली म्हणजे दुसऱ्या कोणत्याहि निमित्ताची अपेक्षा न राहतां हा आत्मानंद बुद्धींत प्रतिबिंबित होतो. सूर्याच्या प्रकाशानें सर्व पदार्थ प्रकाशित झालेले असतात. पण आरशांत सूर्याचें प्रतिबिंब प्रतीत होतें, त्याप्रमाणेंच सत्त्वगुणानें संपन्न झालेल्या चित्तांत आत्मानंद प्रतिबिंबित होऊं शकतो. आनंदाची ही मीमांसा लक्षांत ठेवून आतां आपण सानंद संप्रज्ञात समाधीचा विचार करूं.

ह्यापूर्वींचा जो सविचार संप्रज्ञात समाधि त्यांतून व्युत्थानदशेंत आल्यावर चित्तांत जर आनंदाच्या वृत्ति निर्माण होतील तर तो समाधि पक्वावस्थेस

गेला असें समजून आतां सानंद समाधीच्या अभ्यासास लागण्यास प्रत्यवाय नाहीं, असें मागें सांगितलेंच आहे. आतांपर्यंतच्या अभ्यासांत ग्रहीता, ग्रहण आणि ग्राह्य अशा त्रिपुटीचें अस्तित्व होतें. चित्तास भावनेसाठीं जें स्थूल वा सूक्ष्म आलंबन देण्यांत आलें होतें तें ग्राह्य होय. ह्या ग्राह्य वस्तूचा द्रष्टा जो जीव तो ग्राह्य वस्तूचा ग्रहीता होय. ग्रहीता आणि ग्राह्य ह्यांचा संयोग घडवून आणणारें जें चित्त तें ग्रहण होय. सानंद समाधींत ह्या त्रिपुटींतील ध्यानाकरितां घेतलेलें स्थूल आणि सूक्ष्म आलंबन म्हणजे ग्राह्य टाकून द्यायचें असतें. सवितर्क समाधींतील स्थूल आलंबनाचा त्याग सविचार समाधींत ज्या आंतर प्रयत्नानें घडून येतो त्याच प्रयत्नानें सूक्ष्म आलंबनाचा त्याग कसा करावयाचा हें साधकास समजतें. क्षणाक्षणाला ह्या सूक्ष्म आलंबनाचा त्याग घडूं लागतो. अशा क्षणांत चित्तांतून आलंबन गेलें असलें तरी त्याच्या सत्त्वसंपन्नतेमुळें चित्तांतील आनंदाविर्भाव उरलेला असतोच. चित्ताचें सर्व चांचल्य नाहींसें होऊन आलंबनाची आवश्यकता न उरतां चित्तांत आनंदाच्या वृत्तीचा प्रशांत प्रवाह वाहूं लागला म्हणजे तो सानंद संप्रज्ञात समाधि होय. चित्तांत आनंदोर्मि उत्पन्न होण्याला कारण असलेलीं बाह्य निमित्तें म्हणजे स्थूलसूक्ष्म आलंबनरूप विषय ह्यांचें प्रयोजन ह्या अवस्थेंत उरत नाहीं. म्हणून त्यांचा ह्या अवस्थेंत व्यतिरेक असतो. आनंद हा जर खरोखरीच स्थूलसूक्ष्म विषयांचाच धर्म असता तर त्यांचा व्यतिरेक होतांच आनंदाचा व्यतिरेक झाला असता. पण तो त्यांचा धर्म नसल्यामुळें त्यांचा व्यतिरेक होऊनहि आनंदाचा मात्र सानंद समाधींत अन्वय असतो. चित्तांत सत्त्वाचा उद्रेक झाल्यानें तेथें आत्मानंद प्रतिबिंबित होतो ही सानंद समाधींतील आनंदाची मीमांसा आहे. आनंदवृत्तीच्या प्रशांत प्रवाहरूपानें जेव्हां चित्ताचा निर्निमित्तक परिणाम होत असतो तेव्हां त्या अवस्थेला सानंद संप्रज्ञात समाधि असें म्हणावयाचें.

चित्ताची कोणत्याहि ठिकाणीं होणारी जी तन्मयता तिला समापत्ति असें म्हणतात. सवितर्क आणि सविचार समाधींत जीं स्थूल-सूक्ष्म आलंबनें घेतलीं जातात त्यांवर होणारी तन्मयता ही ग्राह्य समापत्ति म्हणून मागें सांगितलेंच आहे. सानंद समाधींत चित्ताची आनंदवृत्तीशींच तन्मयता असल्यानें आणि ही चित्ताचीच वृत्ति असल्यानें ह्या समापत्तीला ग्रहण-

समापत्ति असें नांव आहे. सवितर्क आणि सविचार समाधींचा अभ्यास पक्क झाला असेल तर सानंद समाधींतून सास्मित समाधींत आणि त्यांतूनहि पुढें असंप्रज्ञात समाधींत जाण्यास विशेष आयास पडत नाहींत, तर ती गोष्ट घडण्यास कांहीं कालाचीच केवळ अपेक्षा असते. समाधि साधणें ही सुद्धां एक कला आहे. कोणत्याहि कलेंत पहिला पहिला अभ्यास विशेष कष्टाचा असतो ; पण एकदा का ती कला अंगवळणीं पडली म्हणजे तिच्यांतील पुढील अभ्यास आणि प्रगति हीं फार थोड्या आयासानें आणि लवकर साध्य होतात. समाधीचें असेंच आहे. मागें सवितर्क समाधींतून सविचार समाधींत जाण्यास दोन वर्षें पुरीं होतात असें सांगितलें आहे. इतका काल सविचार समाधींत जाण्यास ज्यास पुरेल अशा साधकानें अभ्यास चिकाटीनें आणि अखंडपणें चालू ठेवला, वैराग्यांत शिथिलता येऊं दिली नाहीं, आणि ‘ आतां मी पुढील पुढील समाधींत जाण्याचा असाच तीव्र प्रयत्न चालू ठेवणार ’ अशा उत्साहाचा तीव्रपणा जर त्याला टिकवितां आला तर त्या साधकास सवितर्क समाधीच्या पक्कावस्थेनंतर पुढील टप्पे आक्रमून वर्ष सहा महिन्यांत असंप्रज्ञात समाधीचा पल्ला गांठतां येतो. इतका थोडा काळ पुरण्याचें मुख्य कारण असें कीं पहिल्या दोन समाधींचा अभ्यास दृढ झाल्यावर पुढील अवस्थांत साधकाचा योगाभ्यास विशिष्ट काळीं आणि स्थळीं आसनादि योगांगांच्या साहाय्यानें जितका होतो त्याच्यापेक्षां किती तरी पटींनीं अधिक इतर वेळांत होत असतो. जागृतींत त्याचें ध्यानानुसंधान चालू असतें, तसेंच स्वप्नांतहि तो आपण ध्यानादिकांत निमग्न असल्याचीं स्वप्नें पाहत असतो. फार काय झोपेंतहि त्याचें एक प्रकारें ध्यानानुसंधान चालू राहतें. असें सतत ध्यानानुसंधान चालू राहण्याचें कारण असें कीं आजपर्यंतच्या अभ्यासानें त्याच्या चित्ताच्या बहिर्मुखतेचा विच्छेद होऊन तें अंतर्मुख झालेलें असतें. अशा साधकाला अंतर्निष्ठ मुमुक्षु असें म्हणतात. असला अंतर्निष्ठ मुमुक्षु प्रारब्धानुसार व्यवहारांत वावरत असल्याचें दिसलें तरी अध्यात्माला धरूनच त्याचा वृत्तिप्रवाह वाहत असतो. तो कोठें स्वस्थपणें बसला असला तरी चैतन्यसागरावरील आपण एक तरंग आहों किंवा आपण जणु कांहीं संवित्सूत्रांत ओवलेला एक मणीच आहों अशा भावनेनें त्याचें आत्मानुसंधान चालू असतें. इंद्रियांच्या द्वारा त्याला विषयांची प्रतीति येते तेव्हां त्या निमित्तानें त्याला आत्म्याचेंच स्फुरण होतें. झोपण्यासाठीं त्यानें आपला देह शय्येवर ठेवला कीं आतां आपण

आत्मसमुद्रांत बुडी देऊन बसणार ह्या विचारानें तो प्रसन्नचित्त होत असतो. तात्पर्य, तो डोळे, कान, इत्यादि इंद्रियांनीं त्या त्या विषयांचें ग्रहण करीत असला किंवा नसला तरी, किंवा त्याचें शरीर एखाद्या कार्यांत व्याप्त असलें तरी किंवा नसलें तरी त्याचें आत्मानुसंधान चालूच असतें. त्याला नियत काळीं आणि नियत स्थळीं आसनादि उपांगांच्या साहाय्यानें योगाभ्यास करणें हें पुढील अवस्थेंत जाण्याचा अभ्यास करण्याच्या दृष्टीनें अवश्य असतें इतकेंच. असो, तर आतां सानंद समाधींतून सास्मित समाधींत कसें जावयाचें ह्याचा विचार करूं. सानंद समाधींत आनंदाशीं तन्मयता झालेली असते, तो आनंद ही चित्ताची एक वृत्तीच आहे. आजपर्यंतच्या योगाभ्यासानें त्या त्या बाह्य वृत्तींचा परिहार करून ध्येयाकार वृत्ति ठेवावयाचा आणि बाह्य वृत्ति चित्तांत मधून मधून उदित झाल्या तर त्यांचा उपशम करावयाचा ह्याची संवय साधकास झालेली असतेच. ह्याच संवयीच्या बळावर सानंद समाधींतील जी आनंदरूप वृत्ति तिचा उपशम करण्याचा प्रयत्न साधकानें करावयाचा असतो. ह्याप्रमाणें थोड्याशा आंतरप्रयत्नानें आनंदवृत्तीचा उपशम करण्याची हातोटी साधकाला साध्य होते आणि ती साधून तो उपशम साधला म्हणजे सास्मित समाधीचा प्रांत सुरू झाला असें समजावें. सानंद समाधींतील 'मी' 'आनंदरूप' 'आहें', ह्या तीन राशींतून 'आनंदरूपता' उपशांत झाली म्हणजे केवळ 'मी आहें' इतकाच भाग राहतो. ही अवस्था हाच 'सास्मित समाधि' होय. येथें 'मी आहें' म्हणजे 'अस्मि' एवढेंच एक अनुसंधान उरतें.

आत्म्याचा आहेपणा म्हणजे सत्ता आणि तिच्यावर होणारें 'अहम्' हें स्फुरण ह्या दोहोंची एकरूपता हाच जीवभाव होय. आरंभीं जी त्रिपुटी सांगितली तींतील ग्राह्य अशीं आलंबनें आणि ग्रहणरूप असलेलें चित्त या दोहोंच्या पलीकडे ह्यांचें ग्रहण करणारा जो ग्रहीता त्यावर होणारी चित्ताची जी ही 'अस्मिता' रूप समापत्ति ती ग्रहीतृ समापत्ति होय. हा गृहीतृरूप सास्मित समाधि पक्वावस्थेस गेला म्हणजे संप्रज्ञात समाधीचा प्रांत संपून असंप्रज्ञाताचा प्रांत लागतो. अशा रीतीनें संप्रज्ञात समाधीचे चारहि प्रकार सूक्ष्म दृष्टीनें पाहिले तर असें दिसून येईल कीं पूर्व पूर्व समाधींत उत्तर उत्तर समाधीचा अन्वय असतो; पण उत्तर उत्तर समाधींत पूर्व पूर्व समाधीचा व्यतिरेक होत असतो. म्हणजे

सवितर्कांत सविचार, सानंद आणि सास्मित ह्यांची अनुवृत्ति असते. कारण स्थूल आलंबनांत सूक्ष्माची म्हणजे मनोमय आलंबनाची अनुवृत्ति नसेल तर स्थूल आलंबन इंद्रियगोचर होणें शक्यच नसतें. ज्ञानग्रहण करणारा जो प्रमाता त्याच्यापासून मान म्हणजे अंतःकरण ह्याची निष्पत्ति होऊन तें इंद्रियद्वारा प्रमेय म्हणजेच बाह्य विषय त्याच्यापर्यंत पोहोचून त्याच्याशीं जेव्हां तन्मय होतें तेव्हां तो बाह्य विषय भासमान होतो. ह्यामुळें सूक्ष्माची म्हणजे सविचाराची स्थूलांत म्हणजे सवितर्कांत अनुवृत्ति झाली. एकाग्रतेमुळें होणाऱ्या आनंदाच्या आविर्भावाच्या योगानें सानंदाची अनुवृत्ति झाली आणि मी आनंदांत आहें ह्यांतील 'मी आहें' ह्या स्फुरणामुळें सास्मिताची अनुवृत्ति झाली. अशा रीतीनें पहिल्या सवितर्क समाधींत पुढील तीन प्रकार अनुवृत्त होत असतात. सविचार समाधींत स्थूलाचा त्याग घडतो म्हणून त्याचा व्यतिरेक घडतो. पण मागीलप्रमाणेंच सानंद आणि सास्मित ह्यांची अनुवृत्ति असते. सानंदांत सविचाराचा म्हणजे सूक्ष्म मनोमय आलंबनाचा त्याग असतो म्हणून व्यतिरेक होतो आणि 'मी आहें' ह्या अनुसंधानामुळें सास्मिताची अनुवृत्ति असते. अशा प्रकारें पहिला समाधि वितर्क-विचार-आनंद-अस्मिता ह्या चतुष्टयानें अनुगत असतो. वितर्कविकल तो सविचार, विचारविकल तो सानंद आणि आनंदविकल केवळ अस्मितामात्र असा चौथा सास्मित समाधि असतो. हे चारहि समाधि ह्याप्रमाणें स्थूल, सूक्ष्म, सूक्ष्मतर आणि सूक्ष्मतम अशा आलंबनांनीं युक्त असल्यानें ते सर्व सालंबन समाधि होत. अशा रीतीनें मुंज गवताच्या वरील पाती सोलून आंतली काडी म्हणजे इषीका जशी काढावी किंवा केळीचीं सोपटें सोलून जसा आंतला गाभा काढावा त्याप्रमाणें चित्तांत मिसळलेले जे स्थूलसूक्ष्मादि आभोग ते सोलून काढून चित्त अस्मितेपर्यंत येतें. चित्ताचें 'अस्मि' हें पहिलें स्फुरण आहे. आत्म्याच्या स्वरूपावर चित्ताच्या ह्या 'अस्मि' ह्या स्फुरणानें तात्त्विक जीवभावरूप परिच्छिन्नता किंवा अल्पत्व आलें आणि 'यो वै भूमा तत्सुखं नाल्पे सुखं' हा सिद्धान्त असल्यानें हें अल्पत्व आत्मसुखापेक्षेनें सुखशून्य असल्यामुळें ह्या अस्मिरूप अल्पतेला अस्मितारूप 'क्लेश' म्हटलेलें आहे.

संप्रज्ञात समाधीच्या ह्या चार पायऱ्या ओलांडण्यांत उत्तर समाधीचा अन्वय आणि पूर्व समाधीचा व्यतिरेक होत असतो म्हणून ह्यांच्या अभ्यासांत अन्न-प्राण-मन-बुद्धि आणि आनंद ह्या पंचकोशांचा निरास होऊन चित्त

केवळ अस्मिता मात्र राहतें. हा तात्त्विक जीवभाव होय. ह्याच्या अलीकडे सानंद समाधि हा आनंदमय कोश असतो, त्याच्या अलीकडे त्रिपुटीनें युक्त असलेला विज्ञानमय कोश असतो आणि त्याच्याहि अलीकडे क्रमानें मन - प्राण - अन्न हे कोश असतात. चार प्रकारच्या संप्रज्ञात समाधीच्या अभ्यासांतच हा पंचकोशांच्या विवेकाचा आणि निरासाचा अंतर्भाव होतो. चित्ताच्या पुढील सर्व वृत्तींचें बीज 'मी आहें', 'अस्मि' हें दिसतें. 'मी आहें' हें स्फुरण प्रथम झाल्यावर मी कोण, कसा, काय, कोठें, कोणाला, कशांत, इत्यादि कारकें उत्पन्न होत असतात. तेव्हां चित्ताच्या यच्चयावत् सर्व वृत्ति ह्या 'अस्मि' ह्या भावानंतर उत्पन्न होत असल्यानें ह्या 'अस्मितेला' सर्व वृत्तींचें बीज म्हणावयाचें. अविद्या ही अस्मितादि क्लेशांचें क्षेत्र म्हणजे प्रसवभूमि आहे. तर 'अस्मिता' पुढील रागादि क्लेशरूप संसाराचें बीज आहे. सास्मित समाधींत हें बीज शेष असतें, येथपर्यंतचा संप्रज्ञात समाधि हा सबीज समाधि होय.

आतां येथें एक शंका उत्पन्न होते तिचें समाधान करणें अवश्य आहे. ही शंका अशी – सास्मित समाधींत 'अस्मिता' हें चित्ताचें सूक्ष्मतम आलंबन असतें असें वर सांगितलेंच आहे. येथपर्यंत साधकानें मजल गांठणें हें दीर्घ-कालीन अभ्यासाचें आणि मोठ्या मानसिक श्रमाचें काम निःसंशय होय. कारण स्थूल आलंबनांचा त्याग करीत त्यापेक्षां सूक्ष्म असलेल्या आलंबनावर चित्त एकाग्र करीत साधक, असंप्रज्ञाताच्या अलीकडल्या ह्या सास्मित समाधीपर्यंत आलेला असतो. पण पुढें पाद दोन, सूत्र तीन मध्यें 'अस्मिता' हा पांच क्लेशांतला एक क्लेश म्हणून सांगितला आहे. तेव्हां सास्मित समाधींत 'अस्मिता' हें आलंबन येथें काय म्हणून सांगितलें? अस्मिता हा जर क्लेश आहे, तर तोच आलंबनाला घेण्यांतला हेतु कोणता? त्याचप्रमाणें अस्मिता हा क्लेश आणि सास्मित समाधींतील 'अस्मिता' हें चित्ताचें आलंबन हीं भिन्न आहेत का एकरूपच आहेत? भिन्न असतील तर त्यांचें स्वरूप कोणकोणतें? ह्या दोन्ही अस्मिता एकरूपच असतील तर त्या आलंबनावर चित्तैकाग्र्य करून साधकानें सास्मित समाधींत अधिक काय संपादन केलें?

ह्या शंकांचें समाधान असें – अस्मिता-क्लेश हा सर्व वासनांचें बीज होय आणि सास्मित समाधींत अस्मिता हें सूक्ष्म आलंबन शुद्ध चित्ताला

संप्रज्ञात समाधींतील शेवटची पायरी गांठण्याकरितां दिलेलें आहे. ह्यावरून ह्या दोन्ही अस्मितांमध्यें भेद आहे हें स्पष्टच आहे. तो भेद म्हणजे अस्मितेच्या प्राकृतिक किंवा तात्त्विक स्वरूपांतला नसून वैकृतिक किंवा व्यावहारिक स्वरूपांतला आहे. तो असा कीं, क्लेशांतील अस्मिता ही स-वासन अस्मिता होय आणि सास्मित समाधींतील अस्मिता ही निर्वासन अस्मिता होय. सवासन अस्मिता ही अस्मितेचा परिणामी भाव असून निर्वासन अस्मिता ही अस्मितेचा स्थायी भाव होय. सवासन अस्मितेंत अन्न, प्राण, मन, बुद्धि आणि आनंद ह्या पांच कोशांपैकीं एक वा अनेक कोशांचा अस्मितेवर अध्यास झालेला असतो. म्हणजे मी लठ्ठ आहें, कृश आहें; मी ब्राह्मण आहें, क्षत्रिय आहें; मी सशक्त आहें, अशक्त आहें; मी संतापलों आहें, शांत आहें; मी कर्ता आहें, भोक्ता आहें किंवा मी प्रियवस्तुदर्शनानें किंवा लाभानें प्रऱ्हष्ट झालों आहें; अशा प्रकारचे वृत्ति-विशेष सवासन अस्मितेचे घटक असतात; आणि निर्वासन अस्मितेंत ह्या वृत्तिविशेषांचा पूर्ण अस्त असून तेथें 'अस्मि' म्हणजे 'मी आहें' एवढें एकच शुद्ध स्फुरण असतें. आणि अस्मितेचें हें शुद्ध स्फुरण सास्मित समाधींत आलंबनाकरितां सांगितलें आहे. अस्मिता ही क्लेश म्हणून ज्या ठिकाणीं सांगितलें आहे तेथें तिच्या ठिकाणीं क्लेशत्व येण्याचें मुख्य कारण म्हणजे त्या अस्मितेंत अनेक वासनांचा संमिश्री भाव झालेला असतो. पण समाधीचें आलंबन म्हणून जेथें अस्मिता सांगितली आहे तेथें अस्मितेंतील अनेक वासनांचें म्हणजे अध्यासांचें निर्मूलन करीत करीत अस्मितेचें जें शुद्ध स्वरूप राहतें तें आलंबन म्हणून ग्राह्य असतें. हा ह्या दोन अस्मितांत भेद आहे. म्हणजे क्लेशरूप अस्मितेंत मूळचा तात्त्विक अस्मिताभाव असतो, पण आलंबनार्थ विहित असलेल्या अस्मितेंत इतर कोणत्याही वासनांचें अस्तित्व मुळींच नसतें.

चित्त बाहेर विषयांकडे तरी धावतें किंवा आंत आत्म्याकडे तरी मुरडतें. भोगार्थता नि अपवर्गार्थता ह्या ज्या दोन दृश्याच्या शक्ति आहेत (२-१८) त्यांत भोगार्थतेच्या काळांत चित्त भोगासाठीं बाह्य दृश्याकडे धावत असतांना बहिर्मुख असतें आणि अपवर्गार्थतेच्या काळांत तें आत्म्याकडे मुरडलेलें असल्यानें अंतर्मुख असतें. चित्ताची अंतर्मुखता आणि बहिर्मुखता ह्या दोहोंचा संधिप्रदेश म्हणजे अस्मिता भाव होय. तेव्हां दोन्ही अवस्थांत अस्मितेचें तात्त्विक स्वरूप कायमच असतें पण व्यावहारिक स्वरूप मात्र

बदलतें. बहिर्मुखतेच्या कालांत अस्मिता भाव उदित होतांच त्यांत वर सांगितलेल्या अनंत वासनावृत्तींचें संमिश्रण होत असतें तर समाधिकालांत शुद्ध अस्मिता ह्या आलंबनावरून एकदम निरालंबन अशा असंप्रज्ञात समाधींत जावयाचें असतें. लहानसा दृष्टान्त देऊन ही गोष्ट स्पष्ट करितां येईल. एखादा ऋणको सावकाराचें ऋण कसें द्यावें ह्या विवंचनेंत असतां आपल्या घराच्या दरवाज्यांतून बाहेर पडतो. सुदैवानें त्याला बाहेर कोणी आप्त भेटतो आणि तो त्याला ऋणमुक्त करितो. नंतर तो आनंदित होऊन आपल्या घरांत परत प्रवेश करतो. बाहेर जातांना व परत येतांना त्याला घराच्या दारांत यावेंच लागतें. पण बाहेर जातांना तो ऋणको असतो तर येतांना तो ऋणमुक्त असतो. प्रत्येक वेळीं दारांत प्रवेश आवश्यकच आहे, पण प्रत्येक वेळेची मनःस्थिति भिन्न आहे. ह्याच-प्रमाणें भोगार्थतेच्या काळांत चित्त अस्मितेमधून क्लेशमुक्त होऊन बाहेर विषयांकडे धावतें तर अपवर्गार्थतेच्या काळांत तें क्लेशांतून मुक्त होऊन परत अस्मितेंत आलेलें असतें व तेथून तें असंप्रज्ञात समाधींत प्रवेश करितें. ह्या विवेचनावरून हें लक्षांत येईल कीं दोन्ही ठिकाणीं अस्मिता असली तरी क्लेशरूप अस्मितेंत क्लेशदायक वासना असतात तर ह्या वासनांचें निर्मूलन होऊन शुद्ध राहिलेली अस्मिता ही सास्मित समाधींत आलंबन म्हणून ग्राह्य असते. पुढें पाद तीन, सूत्र सत्तेचाळीसमध्यें इंद्रियजय, मनासारखा वेग, विकरणभाव आणि प्रधान जय ह्या सिद्धींच्या प्राप्तीसाठीं ज्या अस्मितेवर संयम सांगितला आहे किंवा कैवल्यपादांत ज्या अस्मितेंतून योगी भोगार्थ अनेक चित्तें निर्माण करितो असें सांगितलें आहे, ती अस्मिता म्हणजे वरील शुद्ध अस्मिता भाव होय हें वाचकांच्या लक्षांत येईलच.

पुढील सूत्रांत असंप्रज्ञात समाधीचा विचार केला आहे —

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १८ ॥

सूत्रार्थ — विराम म्हणजे चित्तवृत्तींचा उपरम, ह्याचा जो प्रत्यय म्हणजे प्रतीति किंवा साक्षात्कार, ह्याचा जो अभ्यास म्हणजे पुनः पुनः त्या साक्षात्काराचा अनुभव घेणें हा ज्याच्या पूर्वी असतो म्हणजे हा ज्याला कारण असतो आणि ज्यांत चित्त केवळ संस्कारमात्र राहतें तो संप्रज्ञाताहून अन्य म्हणजे असंप्रज्ञात समाधि होय.

विवरण—ह्या सूत्रांतील पहिल्या पदानें असंप्रज्ञात समाधीचा हेतु सांगितला आहे आणि दुसऱ्या पदानें त्याचें स्वरूप सांगितलें आहे. मागील सूत्रांत 'मी आहें', 'अस्मि' एतावत्स्फुरणमात्र सास्मित समाधि म्हणून सांगितलें. योग म्हणजे चित्तवृत्तीचा निरोध असें दुसऱ्या सूत्रांत सांगितलें आहे. संप्रज्ञात समाधींत हा निरोध अंशतःच साधत असतो. सवितर्कादि पूर्व पूर्व समाधीपेक्षां उत्तर उत्तर समाधींत तो अधिकाधिक साधत असतो इतकेंच. असा निरोध अधिकाधिक साधत सास्मित समाधींत 'अस्मि' 'मी आहें' ह्या एका सूक्ष्माकार वृत्तीहून अन्य सर्व वृत्तींचा निरोध साधलेला असतो. ह्या वृत्तीचाहि निरोध झाला म्हणजे सर्व वृत्तींचा निरोध झाला आणि मग योग पूर्णावस्थेला गेला असें म्हणतां येईल. तेव्हां ह्या अंतिम वृत्तीचाहि निरोध कसा करावयाचा तें पाहूं.

सवितर्कादि समाधींत चित्ताचीं आलंबनें एकाहून एक सूक्ष्म असतात हें आपण पाहिलेंच आहे. सास्मित समाधीपर्यंत आलेल्या योग्याला पूर्वींच्या आलंबनास टाकून त्याहून सूक्ष्म आलंबनाचें ग्रहण करण्याची संवय झालेली असते. ह्या संवयीच्या बळावर त्यानें 'मी आहें' ह्या सूक्ष्म वृत्तीचाहि त्याग करावयाचा असतो. 'योगेन योगो ज्ञातव्यो योगो योगात्प्रवर्तते' ह्या वचनाचा अर्थ हाच आहे. पूर्वीं केलेला चित्तवृत्तिनिरोधरूप जो योग त्या योगानेंच पुढील सूक्ष्मवृत्तींचा निरोधरूप योग जाणावयाचा असतो; कारण पूर्वींच्या योगापासूनच पुढील सूक्ष्मवृत्तिनिरोधरूप योग प्रवृत्त होत असतो. 'मी आहें' ह्या सूक्ष्माकार वृत्तीचा संथ प्रवाह पूर्वींच्या अभ्यासबलाच्या साहाय्यानें क्षणाक्षणाला बंद करावयाचा प्रयत्न साधकानें केला म्हणजे तेवढ्या क्षणापुरता त्या वृत्तीचा निरोध हळुहळू साधूं लागतो. ज्या क्षणांत तो साधतो तेवढ्या क्षणापुरता सर्व वृत्तींचा उपरम झालाच. हाच सर्व वृत्तींचा विराम होय. सास्मित समाधीनंतर योग्य स्थळीं आणि योग्य काळीं आसनादि योगांगांच्या साहाय्यानें योगाभ्यास करणें अवश्य असतें, तें हा विराम साधावा म्हणूनच असतें. ह्या विरामाचा क्षणाक्षणानें वाढता प्रत्यय घेणें हाच सूत्रांत सांगितलेला 'विरामप्रत्ययाभ्यास' होय. संप्रज्ञाताहून अन्य असा जो असंप्रज्ञात समाधि तो साध्य होण्यापूर्वीं हा विरामप्रत्ययाभ्यास करावयाचा असतो. म्हणजे ह्या विरामप्रत्ययाभ्यासांतूनच निर्वृत्तिक असा असंप्रज्ञात समाधि साध्य होत असतो. अशा रीतीनें हा विरामप्रत्ययाभ्यास असंप्रज्ञात समाधीस कारण होत असल्यानें तो समाधि

'विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः' आहे असें ह्या सूत्रांत सांगितलें आहे. हा अभ्यास दृढ झाला म्हणजे 'मी आहें' ही सूक्ष्मवृत्ति अथवा हें सूक्ष्म स्फुरण हृदाकाशांत उदित होईनासें होतें. इंधन नसलेला अग्नि जसा आपोआप शांत होतो त्याप्रमाणें सर्व वृत्तींचा क्षय झाल्यानें चित्त द्रष्ट्याच्या ठिकाणीं संस्कारमात्र राहतें. चित्तांत वृत्ति उठतील तर त्या वृत्तींशीं द्रष्ट्याचें सारूप्य होईल, पण चित्तच निर्वृत्तिक झाल्यावर द्रष्टा स्वरूपानें अवस्थित होतो आणि सर्वथा निर्व्यापार झालेलें चित्त द्रष्ट्याच्या ठिकाणीं केवळ संस्कारमात्र उरतें. अशा रीतीनें संप्रज्ञाताहून अन्य असलेला हा असंप्रज्ञात समाधि विराम-प्रत्ययाभ्यासपूर्व आणि संस्कार-शेष असा असतो हें ह्या सूत्रांत सांगितलें आहे.

हा असंप्रज्ञात समाधि दोन प्रकारचा असतो. त्यांपैकीं पहिला प्रकार पुढील सूत्रांत सांगितला आहे —

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥ १९ ॥

सूत्रार्थ — विदेह म्हणजे देहविषयक अहंकार नाहींसा झाल्यामुळें देवत्व पावलेलें आणि प्रकृतिलय म्हणजे ज्यांचें चित्त प्रकृतींत लय-भावाला प्राप्त झालें आहे असे. ह्या उभय योग्यांचा असंप्रज्ञात समाधि हा भव म्हणजे संसाराचें मूळ जी अविद्या तो आहे. प्रत्यय म्हणजे हेतु किंवा कारण, ज्याला असा भव-प्रत्यय आहे.

विवरण — सास्मित समाधीपर्यंत समाधीच्या उतरोत्तर सूक्ष्मतर आलंबनामुळें श्रेष्ठ असलेल्या पायऱ्या सतराव्या सूत्रांत सांगितल्या. अठराव्या सूत्रांत सर्व वृत्तींच्या विरामाचा साक्षात्कार वारंवार अनुभवीत गेल्यानें चित्ताला ज्यांत संस्कारशेषता येते तो असंप्रज्ञात समाधि होय असें सांगितलें. ह्या असंप्रज्ञात समाधींत दोन प्रकार आहेत. त्यांपैकीं पहिला भव-प्रत्यय असा असून तो मुमुक्षु साधकानें उपेक्षणीय असा आहे आणि दुसरा उपायप्रत्यय असल्यानें मुमुक्षु साधकानें सर्वथा आदरणीय आहे असें सूचित करण्याकरितां दोन प्रकारांचा उपन्यास दोन सूत्रांनीं केला आहे. त्यांपैकीं एकोणिसाव्या सूत्रांत भव-प्रत्यय असंप्रज्ञात समाधीचें स्वरूप सांगितलें आहे. ह्या सूत्रांतील भव-प्रत्यय, विदेह आणि प्रकृतिलय

ह्या तीन पदांचा अर्थ विशद होण्यासाठीं आपल्यास मागील असंप्रज्ञात समाधींतील आलंबनांचा आणि तद्वारा होणाऱ्या अभ्यासाचा पुनः थोडासा विचार करणें अवश्य आहे. हा विचार थोडासा सूक्ष्म असल्यानें तो सावधान चित्तानें करावयास पाहिजे.

योगशास्त्रांत प्रतिप्रसवाचा अभ्यास सूक्ष्मक्लेशांचें निवारण करण्यासाठीं पुढें सांगितलेला आहे. (२।१०) हा प्रतिप्रसव म्हणजे ज्या क्रमानें उपादान कारणापासून कार्य निर्माण झालेलें असतें, त्याच्या उलट क्रमानें कार्याचा त्या कारणांत लय करणें. उदाहरणार्थ, कापूस, त्यापासून दोरा आणि त्यापासून वस्त्र हा प्रसव होय. ह्याच्या उलट वस्त्राचे सर्व धागे काढून दोरे करणें आणि त्या दोऱ्यांचा पीळ उकलून, पिंजून पुनः त्यांना कापसाचें रूप देणें हा प्रतिप्रसव होय. संप्रज्ञात आणि असंप्रज्ञात समाधि साधणें म्हणजे चित्ताचा अशा प्रकारानें प्रतिप्रसव करणें होय. हा प्रतिप्रसव क्रम लक्षांत येण्याकरितां चित्ताचा प्रसवक्रम नीट लक्षांत यावयास पाहिजे. चित्ताचा हा प्रसव आणि प्रतिप्रसव कठोपनिषदांतील अ० १, वल्ली ३, मंत्र १०–११ ह्या श्रुतींवरून स्पष्ट होत असल्यामुळें त्या श्रुति येथें विचारार्थ घेऊं. ह्या श्रुति येणेंप्रमाणें —

इंद्रियेभ्यः पराह्यर्था अर्थेभ्यश्च परं मनः
मनसस्तु परा बुद्धिर्बुद्धेरात्मा महान् परः ॥ १० ॥
महतः परमव्यक्तमव्यक्तात्पुरुषः परः
पुरुषान्नपरं किंचित् सा काष्ठा सा परागतिः ॥ ११ ॥

इंद्रियांच्याहून पर म्हणजे इंद्रियाहून सूक्ष्म, व्यापक, महत्परिमाणवान् आणि सापेक्ष नित्यस्वरूपभूत असे अर्थ म्हणजे शब्दस्पर्शादि विषय आहेत. इंद्रियें हीं स्थूल असून शब्दस्पर्शादि विषय स्वाभाविकपणेंच इंद्रियांपेक्षां सूक्ष्म होत. त्याचप्रमाणें ते इंद्रियांना व्यापणारे म्हणून त्यांच्यापेक्षां मोठ्या परिमाणाचे आणि इंद्रियांचा नाश झाला तरी यांचा नाश होत नाहीं म्हणून इंद्रियांच्या अपेक्षेनें नित्यस्वरूप असे आहेत. अशाच रीतीनें अर्थाहून पर मन, मनाहून परा बुद्धि, बुद्धीहून पर महत्, महताहून पर अव्यक्त आणि अव्यक्ताहून पर पुरुष होय. पुरुषाहून पर असें कांहीं नाहीं, तर तो सर्वांहून सूक्ष्म, सर्वांस व्यापक, म्हणून सर्वांहून मोठा आणि नित्यस्वरूपभूत असा आहे. तो ह्या सर्वांची पराकाष्ठा होय. सर्व

जीवांची परागति सुद्धा तीच आहे. ह्या श्रुतीवरून आत्म्यापासून अव्यक्त, अव्यक्तांतून महत्, महत्तत्त्वांतून बुद्धि, बुद्धींतून मन, मनांतून सूक्ष्म विषय, सूक्ष्मविषयांपासून इंद्रियें आणि इंद्रियांच्या द्वारा स्थूल विषयांचा आभोग हा जो क्रम दिसून येतो, तो प्रसव होय. आणि बाह्य विषयांपासून निवृत्त झालेल्या इंद्रियांचा सूक्ष्म विषयांत लय, सूक्ष्म विषयांचा मनांत, मनाचा बुद्धींत, बुद्धीचा महत्तत्त्वांत, महत्तत्त्वाचा प्रकृतींत आणि प्रकृतीचा पुरुषांत लय करणें हा प्रतिप्रसव होय. मागें वर्णिलेल्या संप्रज्ञात आणि पुढें वर्णावयाच्या असंप्रज्ञात समाधींत मिळून चित्ताचा हा प्रतिप्रसव पूर्ण होतो, आणि चित्त पुरुषाकार होऊन साक्षात्कार पूर्णत्वाला जातो. सवितर्कादि समाधींतील आलंबनाचें स्वरूप नीट ध्यानांत घेतलें तर हा प्रतिप्रसव कसा पूर्णत्वाला जातो हें नीट लक्षांत येईल म्हणून आतां आपण त्या आलंबनांचा क्रमशः विचार करूं.

सवितर्क समाधींत चित्ताला आलंबनार्थ स्थूल विषय असतो. इंद्रियांच्या द्वारा चित्त देवादिकांच्या प्रतिमेसारख्या बाह्य स्थूल विषयावर एकाग्र केलें जातें. ह्या वेळीं मन बहिर्मुख असून तें प्रथम सूक्ष्म विषयाकार होतें. नंतर तें विषय ग्रहण करणाऱ्या इंद्रियांना व्यापतें आणि नंतर त्यांच्या द्वारा बाह्य स्थूल विषयांना व्यापतें. ह्यानंतरच्या सविचार समाधींत मनाचे स्थूल विषय सुटतात. सविचार समाधींत उपास्य देवतेचें मनोमय ध्यान करून चित्त तदाकार करावयाचें असतें. म्हणजे ह्या समाधींत चित्ताचा पांचभौतिक स्थूल आलंबनाशीं कांहीं संबंध येत नाहीं. अशा रीतीनें चित्त बाह्य विषयांतून निघून सूक्ष्म अशा विषयांत आलें म्हणजे स्थूल विषयांतून चित्ताचा सूक्ष्म विषयांत प्रतिप्रसव झाला. आतां सूक्ष्म विषयावर चित्तैकाग्र्य होऊं लागलें म्हणजे तो सविचार समाधि होय. हे सूक्ष्म विषय त्यांच्या त्यांच्या तन्मात्रापासून झालेले असतात. सूक्ष्म विषय हे आपल्या उपादान कारणास सोडून नसतात. घट हा मातीला सोडून नसतो; तर तो केव्हांहि मातीच्याच रूपांत असतो. तद्वत् सूक्ष्म विषय हेही आपापल्या तन्मात्रांच्या रूपांतच असतात. तेव्हां या दृष्टीनें सूक्ष्म विषयांवर होणारी एकाग्रता ही वस्तुतः त्यांच्या तन्मात्रांवर झालेली असते. म्हणजे सविचार समाधींत तत्त्वतः पंच तन्मात्रा ह्याच चित्ताचें आलंबन म्हणून चित्तैकाग्र्यास विषय झालेल्या असतात. सविचारानंतर पुढचा सानंद समाधि. ह्या समाधींत सविचारांतील सूक्ष्म विषयांचा त्याग असतो.

वरील श्रुतींत ‘अर्थेभ्यश्च परं मन:’ अर्थांहून पर मन आहे असें सांगितलें आहे. सानंद समाधींत आनंद ह्या मनाच्या वृत्तीवरच मनाची एकाग्रता करावयाची असते. आतां आनंद ही जी मनाची वृत्ति ती कांहीं मनाहून वेगळा असा कांहीं पदार्थ नसून मनच ह्या आनंदवृत्तीनें परिणाम पावलेलें असतें. म्हणून तन्मात्रारूप सूक्ष्म विषयाचा त्याग घडून मन स्वतःच्या आनंदरूप वृत्तीनेंच केवळ जेव्हां परिणाम पावतें तेव्हां त्याचा सूक्ष्म अर्थांतून स्वतःच्या आनंदरूप वृत्तींत प्रतिप्रसव झाला. ह्यानंतर सास्मित समाधि साधावयाचा असतो. सास्मितांत पूर्वींच्या सानंदसमाधींतील आनंद ह्या चित्ताच्या परिणामाचा त्याग घडून तें ‘अस्मि’, ‘मी आहें’ ह्या एका भावनेंतच एकाग्र व्हावयाचें असतें. ‘मी कर्ता आहें’, ‘मी भोक्ता आहें’, इत्यादि प्रकारचा अभिमान धारण करणारी बुद्धि होय. आणि अशा प्रकारें कर्तृत्वभोक्तृत्वाभिमान धारण करणारी बुद्धि म्हणजेच विज्ञानमय कोश होय. ह्यांत कर्तृत्वभोक्तृत्वादि धर्म उपाधीमुळें उत्पन्न झालेले असतात, ते विवेकानें बाजूस सारले म्हणजे ‘मी आहें’ एवढीच भावना बुद्धीच्या ठिकाणीं शेष राहते. हा भाव हेंच बुद्धीचें प्रसवक्रमांतील अगदीं पहिलें स्फुरण होय. ह्या स्फुरणावर चित्तैकाग्र्य झालें म्हणजे सास्मित समाधि होतो. अशा रीतीनें मनाहून पलीकडे असलेल्या बुद्धीवर चित्ताचा सास्मित समाधि सिद्ध झाला म्हणजे चित्ताचा बुद्धींत प्रतिप्रसव सिद्ध होतो. एवंच सास्मित समाधीपर्यंत येऊन पोहोचलेल्या चित्ताचा स्थूलांतून सूक्ष्मार्थांत, सूक्ष्मार्थांतून मनांत, आणि मनांतून बुद्धींत अशा क्रमानें प्रतिप्रसव होतो. संप्रज्ञात समाधीचा प्रांत सास्मित समाधींत समाप्त होतो.

येथून पुढें असंप्रज्ञात समाधीचा प्रांत लागतो. कारण असंप्रज्ञात समाधींत चित्ताच्या सर्व वृत्तींच्या उपरमाचा म्हणजे विरामाचा जो साक्षात्कार त्याचाच क्षणाक्षणानें अनुभव वाढवून त्या क्षणापुरती चित्ताची संस्कारशेषता साधावयाची असते. सास्मित समाधींत बुद्धीचें प्रसव-क्रमांतील अगदीं प्रथमचें आणि प्रतिप्रसवक्रमांतील अगदीं शेवटचें ‘अस्मि’ हें स्फुरण काय तें शेष उरलेलें असतें. हेंहि स्फुरण विराम पावलें म्हणजे चित्ताला संस्कारशेषता येते. अठराव्या सूत्रांत सांगितलेल्या लक्षणानुसार हा असंप्रज्ञात समाधि झाला. आतां येथें असा प्रश्न उत्पन्न होतो कीं, चित्ताचा इंद्रियांतून म्हणजे इंद्रियद्वारा साध्य होणाऱ्या स्थूल आलंबनांतून सूक्ष्मविषयांत म्हणजे अर्थांत आणि अर्थांतून आनंदवृत्तीनें

परिणत झालेल्या मनांत, मनांतून अस्मिताभावांत म्हणजे बुद्धींत असा प्रतिप्रसव सवितर्क, सविचार, सानंद आणि सास्मित संप्रज्ञात समाधींत क्रमशः घडून येतो त्याप्रमाणें ह्या असंप्रज्ञात समाधींत चित्ताचा प्रतिप्रसव कशांत करावयाचा? ह्या प्रश्नाचें उत्तर प्रस्तुतच्या एकोणिसाव्या आणि पुढच्या विसाव्या सूत्रांत सांपडतें. वरीलप्रमाणें चित्ताचा प्रतिप्रसव होत होत आपण 'इंद्रियेभ्यः पराह्यर्था अर्थेभ्यश्च परं मनः। मनसस्तु पराबुद्धिः।' ह्या क्रमानें बुद्धीचा हा प्रतिप्रसव लय कशांत करावयाचा ह्या पायरीपर्यंत आलों आहोंत. साधकाला येथपर्यंतचा प्रतिप्रसव अगदीं क्रमानें करावयाचा असतो, पण ह्या ठिकाणीं आल्यावर मात्र सावधानता राखण्याचा प्रसंग येतो. ही सावधानता राखण्याचा प्रसंग काय कारणानें उत्पन्न होतो ह्याचा उलगडा कठोपनिषदांतील उद्धृत केलेल्या वरील श्रुती-वरूनच होतो. त्या श्रुतींत इंद्रियें, अर्थ, मन, बुद्धि हीं तत्त्वें पहिल्याहून दुसरें पर अशा क्रमानें सांगितलीं असून ह्याच क्रमानें एकेका तत्त्वाच्या आधारावर आपण योगशास्त्रांतील सवितर्कादि संप्रज्ञात समाधीच्या पायऱ्या ओलांडल्या. आतां पुढील पायऱ्यांचा क्रमहि असाच पुढें लागतो. तो असा कीं, 'बुद्धेरात्मा महान् परः। महतः परमव्यक्तं। अव्यक्तात्पुरुषः परः। बुद्धीच्याहून पर महान् आत्मा म्हणजे महत्तत्त्व. महत्तत्त्वाहून पर अव्यक्त आणि अव्यक्ताहून पर पुरुष. पुरुषाहून पर मात्र कांहीं नाहीं.' पुरुष हीच 'सा काष्ठा' 'सापरागतिः' होय. तेव्हां अगदीं याच क्रमानें बुद्धीचा प्रतिप्रसव स्वाभाविकपणें प्राप्त होतो आणि तो म्हणजे बुद्धीचा प्रतिप्रसव महान् आत्म्यांत म्हणजे महत्तत्त्वांत, महत्तत्त्वांतून अव्यक्तांत म्हणजे प्रकृतीमध्यें आणि प्रकृतींतून पुरुषांत. बुद्धीचा प्रतिप्रसव करतांना 'अस्मि' 'मी आहें' ह्या सूक्ष्म वृत्तीचा उपरम तर झालाच पाहिजे. कारण तो न होईल तर तो सास्मित समाधीच राहील. सास्मित समाधींतून पुढें जायचें म्हणजे 'अस्मि' ह्या वृत्तीचा उपरम म्हणजेच प्रकृत सूत्रांतील विराम सिद्ध झालाच पाहिजे. प्रतिप्रसवक्रमांत बुद्धीची अगदीं अंतिम अशी जी सूक्ष्माकार वृत्ति 'अस्मि', 'मी आहें' हें जें सर्व वृत्तींचें बीजभूत स्फुरण तें लीन झालें म्हणजे त्या सर्वथा निर्वृत्तिक चित्ताला केवळ संस्कारशेषता येते. अर्थात् मग विरामप्रत्यय आणि संस्कारशेषता ह्यांमुळें चित्तास असंप्रज्ञात समाधि प्राप्त होतो. ह्यानंतर तें चित्त बुद्धीहून पर असलेलें महत्तत्त्व, महत्तत्त्वाहून पर असलेलें अव्यक्त म्हणजे प्रकृति

आणि प्रकृतीहून पर असलेला पुरुष म्हणजे प्रत्यगात्मा ह्या तिहींपैकीं कोणत्यातरी तत्त्वांत लीन व्हावयास पाहिजे. म्हणजे असंप्रज्ञात समाधींत बुद्धीचा प्रतिप्रसव महत्तत्त्व, प्रकृति किंवा पुरुष ह्यांपैकीं कोणत्या तरी तत्त्वांत अपरिहार्य ठरतो. प्रतिप्रसवाचा मागील क्रम लक्षांत घेतां सास्मित समाधीनंतर चित्ताचा प्रतिप्रसव महत्तत्त्वांत होणें हें क्रमप्राप्त दिसतें. कारण 'अस्मि' ह्या स्फुरणाचें उपादान कारण महत्तत्त्वच आहे.

सत्त्व, रज, तम हे तीन गुण साम्यावस्थेंत असले म्हणजे ती प्रकृति. तिच्यांत त्रिगुणांची हालचाल सुरू झाली म्हणजे तें महत्तत्त्व. महत्तत्त्वांत समष्टि अहंकाराचें स्फुरण म्हणजे हिरण्यगर्भ आणि व्यष्टिरूप अहंकाराचें म्हणजे 'अस्मि' ह्या भावाचें स्फुरण हा जीवभावाचा उदय होय. अविद्यारूप प्रसवभूमींत उत्पन्न होणारा अस्मितारूप क्लेश तो हाच. ह्या 'अस्मि' भावाचा उपशम व्हावयाचा म्हणजेच त्याचें उपादानभूत महत्तत्त्वांत विलीन होणें होय. अशा रीतीनें 'अस्मि' भावाचा उपरम होणें हा असंप्रज्ञात समाधीचा हेतु आणि चित्ताला संस्कारशेषता येणें हें असंप्रज्ञात समाधीचें स्वरूप हीं दोन्ही ह्या ठिकाणीं सिद्ध होतात. तथापि एक गोष्ट मात्र ह्या ठिकाणीं लक्षांत घेतली पाहिजे कीं, जो योगी असंप्रज्ञाताच्या अवस्थेला येऊन पोचतो तो अजूनहि कैवल्यसाक्षात्कारापर्यंत गेलेला नसतो. कारण त्याचें संस्कारशेष चित्त अजून प्रकृति आणि नंतर पुरुष येथपर्यंत जावयाचें असतें. चित्ताचा 'पुरुष' संज्ञक परागतींत जोंपर्यंत असंप्रज्ञात समाधि सिद्ध झाला नाहीं तोंपर्यंत कैवल्यसाक्षात्कारहि होत नाहीं. महत्तत्त्वांत असंप्रज्ञात समाधि सिद्ध झाल्यावर त्या योग्याचे सहेतुक व्यापार शक्य नसतात. त्याचें चित्त निर्वृत्तिक म्हणून संस्कारशेष झालेलें असतें. ह्यामुळें तो योगी पुनः एकदा जगदुत्पत्ति-स्थिति-संहारकर्त्या ईश्वरी शक्तीच्या हातांतलें बाहुलें बनतो. 'पुनः एकदां' असें म्हणावयाचें कारण असें कीं, जीवभावाचा प्राथमिक विकास होत असतां त्या जीवाची उद्भिज, स्वेदज, अंडज आणि जरायुज ह्या चतुर्विध योनींत उत्क्रांति होत होत तो मनुष्यजन्मास प्राप्त होईपर्यंतचा त्याचा विकास त्याचे ईश्वरी शक्तीच्या सर्वस्वीं स्वाधीनतेनें होत असतो हें पूर्वीं सांगितलेलेंच आहे. मनुष्ययोनींत सापेक्ष कर्मस्वातंत्र्य मिळाल्यापासून वरील महत्तत्त्वांत त्या जीवाचें चित्त विलीनभावास प्राप्त होईपर्यंतचा त्या जीवाचा विकास त्याच्या सहेतुक कर्माचरणानें झालेला

असतो. पण महत्तत्त्वांत विलीन झालेलें चित्त संस्कारशेष स्थितीला पोहोचलेलें असल्यानें आतां त्या चित्तांत हेतु उत्पन्न होणें शक्य नसतें. अर्थात् येथून पुढील कैवल्याचा साक्षात्कार होईपर्यंतचा त्याचा प्रवास वर सांगितल्याप्रमाणें ईश्वरी सत्तेच्या आधीन राहतो. सर्व सृष्टीच्या घडामोडीचें उपादानभूत असलेलें तत्त्व म्हणचेच महत्तत्त्व असतें, आणि योग्याचें चित्त तर महत्तत्त्वांत विलीनभावास प्राप्त झालेलें असतें. समष्टिभावाच्या ज्या अनंत घडामोडी महत्तत्त्वांतून निर्माण होत असतात त्यांतील त्या त्या घडामोडी घडवून आणणाऱ्या ज्या शक्ति असतात त्या शक्तींनीं अविच्छिन्न जें चैतन्य त्यासह त्या शक्तींना तीं तीं कार्यें करणाऱ्या देवता असें शास्त्रांत मानण्यांत येतें. महत्तत्त्वांत विलीन झालेल्या योग्याला हा देवताभाव प्राप्त होतो, आणि असा देवताभाव ज्यांस प्राप्त होतो त्यांस 'विदेह' ही संज्ञा आहे. प्रकृत सूत्रांत ज्या दोन प्रकारच्या योग्यांचा असंप्रज्ञात समाधि 'भवप्रत्यय' आहे म्हणून सांगितलें त्यांतील विदेह म्हणजेच वरीलप्रमाणें देवताभावास प्राप्त झालेले योगी होत. ह्यांना विदेह अशी संज्ञा देण्याचें कारण असें कीं, त्यांच्या चित्ताला संस्कारशेषता प्राप्त झालेली असल्यानें कोणत्याच देहाचा अभिनिवेश त्यांच्या ठिकाणीं नसतो. विगत आहे देहाहंकार ज्यांचा असे ते विदेहसंज्ञक देवताभावास प्राप्त झालेले योगी त्याच विदेहभावांत राहून सृष्टींतील त्यांच्याकडे नियोजित असलेलीं कार्यें निर्हेतुकपणें आणि निरहंकारपणानें करीत असतात. उदाहरणार्थ, सूर्य ह्या देवतेचा आपण विचार करूं. आपल्या देहाचे सर्व व्यापार चालविणारा अंतर्यामीं देहादि उपाधींनीं परिच्छिन्न झाल्यामुळें जसा जीवभावास प्राप्त झालेला असतो तद्वत् सूर्य ह्या उपाधींत परिच्छिन्न असलेलें चैतन्य देवताभावास प्राप्त झालेलें असतें, आणि ही सूर्यदेवता प्रकाश देणें इत्यादि क्रिया अगदीं निरहंकारपूर्वक करून पृथिव्यादि सर्व ग्रहांचें आणि त्यांच्यांत असलेल्या अनेक जीवकोटींचें नियंत्रण करीत असते. प्रकृतसूत्रांत उल्लेखिलेला विदेहसंज्ञक योगी म्हणजे ह्याप्रमाणें देवताभावास प्राप्त झालेला योगी होय. ह्या विदेहसंज्ञक योग्याच्या चित्ताचा प्रतिप्रसव महत्तत्त्वांत झालेला असतो, पण त्या योग्यास कैवल्य साक्षात्कार अद्यापि झालेला नसतो. म्हणून ह्या योग्याचें महत्तत्त्वांतून व्युत्थान संभवतें. कारण मागें सांगितलेली त्रिगुणांच्या ठिकाणची जी अपवर्गार्थतारूप शक्ति ती अजून कृतकार्य झालेली नसते. जीवाला कैवल्यास नेऊन पोंचविल्यावरच ती कृतकार्य होते. ह्यामुळें सवितर्कादि

समाधींतून जसें योग्याला व्युत्थान आहे तसेंच तें महत्तत्त्वांत विलीन झालेल्या योग्यालाहि आहे. ह्यांतून व्युत्थानदशेंत आल्यावर दुसरा जो उपायप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधि त्याचा अभ्यास करून आत्मसाक्षात्कार झाल्यावर मग मात्र त्रिगुणांची अपवर्गार्थता संपते; आणि मग भवसंक्रम म्हणजे जन्ममरणरूप परंपरा समाप्त होते. अर्थात् उपायप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधीच्या अभ्यासानें कैवल्यसाक्षात्कार होईपर्यंत भवसंक्रम संपत नसल्यामुळें महत्तत्त्वांत विलीन झालेल्या योग्यालाहि व्युत्थानदशा आहे. म्हणजे त्याला भवाचा किंवा जन्ममरणरूप संसाराचा प्रत्यय म्हणजे अनुभव हा घ्यावाच लागतो, आणि म्हणून विदेहभावास प्राप्त झालेल्या योग्यांचा हा असंप्रज्ञात समाधि भवप्रत्यय म्हणजे भवाचा प्रत्यय ज्यांत आहे अशा प्रकारचा असंप्रज्ञात समाधि होय. विदेहाप्रमाणेंच प्रकृतिलय म्हणजे प्रकृतींत ज्याचें चित्त विलीन झालें आहे अशा योग्याचाहि विलीनभावरूप असंप्रज्ञात समाधि हाहि भवप्रत्ययच होय. कारण कैवल्याची प्राप्ति होईपर्यंत ह्यांचाहि भवसंक्रम चुकत नाहीं. आतां ह्या दुसऱ्या योग्याचा प्रकृतींत लय काय कारणानें झालेला असतो ह्याचाहि थोडा विचार करूं.

वर असें सांगितलें आहे कीं, बुद्धीचा महत्तत्त्वांत विलीनभाव करतांना थोडी सावधानता ठेविली पाहिजे. ही सावधानता न ठेवली तर महत्तत्त्वांतून प्रकृतींत चित्ताचा प्रतिप्रसव म्हणजे विलीनभाव होण्याचा संभव असतो. आत्मसाक्षात्कारार्थ योगांत प्रवृत्त झालेल्या योग्यास महत्तत्त्वापर्यंत चित्ताचा प्रतिप्रसव करण्यांत कांहीं प्रयोजन असतें. आत्मा हा सर्वांहून सूक्ष्म आणि सर्व भूतांत गूढरूपानें वसत असल्यामुळें तो प्राकृत बुद्धीला अप्रकाशमान असा आहे. पण तो सूक्ष्मदर्शी योग्यांच्या 'सूक्ष्मया अग्र्यया बुद्ध्या दृश्यते' म्हणजे सूक्ष्म आणि अणकुचीदार बुद्धीनें दिसतो. तेव्हां बुद्धीला कुशाग्रता आणि सूक्ष्मता यावी आणि त्यायोगानें तिच्यांत आत्मदर्शनयोग्यता यावी म्हणून तर योगाभ्यासी पुरुष एकाहून एक सूक्ष्म आलंबनांवर चित्तैकाग्र्य करीत असतो. व्यक्त सृष्टींत महत्तत्त्वाहून सूक्ष्म पदार्थ दुसरा कोणताच नाहीं. कारण सर्व सृष्ट पदार्थांचें उपादान-कारण महत्तत्त्वच असतें. त्याच्या पलीकडे त्याचें उपादानकारण अव्यक्त हें महत्तत्त्वाहून सूक्ष्म आहे पण तें अव्यक्तच आहे. तेव्हां तें जें अव्यक्त तें सोडल्यानंतर व्यक्त दशेस महत्तत्त्वापासूनच प्रारंभ होतो. आणि सर्वांहून सूक्ष्म जें महत्तत्त्व त्यांत चित्ताचा विलीनभाव झाला म्हणजे चित्ताच्या

ठिकाणीं आत्मदर्शनयोग्यता उत्पन्न होते. ह्यामुळें सास्मित समाधींतून चित्ताचा महत्तत्त्वांत प्रतिप्रसव करणें हें सप्रयोजन आहे. पण वर सांगितल्याप्रमाणें सावधानतेची आवश्यकता येथें उत्पन्न होते ती अशी कीं, महत्तत्त्वांत विलीन असलेलें जें चित्त तें अनवधानतेनें महत्तत्त्वाचें उपादान-कारण जें अव्यक्त म्हणजे प्रकृति तिच्यांत विलीन होण्याचा संभव असतो. पण आत्मसाक्षात्काराला हा एकप्रकारें अंतरायच उत्पन्न होतो. प्रकृतींत चित्त विलीन होण्याचा प्रसंग प्रति दिवशींचा आहे. सर्व प्रकारच्या ज्ञानाचा उपसंहार होऊन बुद्धि निद्राकालीं प्रत्यहीं अव्याकृतांत लीन होत असतेच. मग एवढ्या महत्प्रयासानें योगाभ्यास करीत योग्यानें महत्तत्त्वापर्यंत मजल गांठल्यावर जर त्याचें चित्त अव्याकृतांत म्हणजे प्रकृतींत लय पावलें, तर त्याची ही एक प्रकारची हानिच होय! आतां हें खरें कीं प्रत्यहींची निद्रा स्वभावप्राप्त असते, पण प्रकृतींत चित्त विलीन झाल्यामुळें जो असंप्रज्ञात समाधि होतो, तो योग्याच्या प्रयत्नपूर्वक केलेल्या योगाभ्यासरूप तपश्चर्येचें फल असल्यानें कैवल्यसदृश अनुभव चित्ताला ह्या ठिकाणीं मिळत असतो. हा अनुभव कितीहि काळ घडला तरी आत्मसाक्षात्कारावांचून त्रिगुणांची अपवर्गार्थता कृतकार्य होत नसल्यामुळें प्रकृतींत लीन झालेल्या चित्ताला केव्हां ना केव्हां तरी त्यांतून व्युत्थान आहे. पुनः भवसंक्रम आहे, तेथें पुनः उपायप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधि साधून आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करून घेणें अवश्य आहे. एवं च, आत्मसाक्षात्कार झाला नाहीं तोंपर्यंत योग्याचा संसार संपत नाहीं, म्हणून प्रकृतींत विलीनचित्त योग्याला भवप्रत्यय आहेच. ह्यास्तव प्रकृतींत ज्यांच्या चित्ताचा लय झाला असे जे प्रकृतिलय योगी त्यांचा हा असंप्रज्ञात समाधि 'भवप्रत्यय'च होय.

ह्याप्रमाणें सूक्ष्म वस्तूच्या दर्शनाचा अभ्यास व्हावा म्हणून महत्तत्त्वांत चित्ताचा विलय करावा असें 'यच्छेत् वाङ्मनसि' ह्या श्रुतीनेंहि सांगितलें आहे. ह्या श्रुतीचा थोडा अधिक विचार येथें केला पाहिजे. 'ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत्' ह्या श्रुतींत ज्ञानात्मा म्हणजे बुद्धि हिचा प्रतिप्रसव 'महति' म्हणजे महत्तत्त्वांत करावा असा उपदेश केलेला आहे. पण महत्तत्त्वांतून पुढें प्रकृतींत चित्त विलीन होण्याचा संभव असल्यानें, आणि महत्तत्त्वांत वा प्रकृतींत चित्त विलीन झाल्यामुळें साध्य होणारा असंप्रज्ञात समाधि अंतीं भवप्रत्ययच ठरतो. ह्यामुळें सास्मित समाधींतून योग्यानें एकदम उपायप्रत्यय असा जो प्रत्यगात्म्यावर होणारा असंप्रज्ञात समाधि

त्याच्याकरितांच यत्न करावा असें सूचित करण्याकरितां विदेह आणि प्रकृतिलय ह्यांचा हा असंप्रज्ञात समाधि भवप्रत्यय आहे असें ह्या सूत्रांत सांगितलें आहे. भगवद्गीतेंतहि बुद्धीनंतर 'महत् आणि प्रकृति' ह्यांचा निर्देश न करतां 'यो बुद्धेः परतस्तु सः' असें सांगून 'एवं बुद्धेः परं बुध्वा संस्तभ्यात्मानमात्मना' असाच अर्जुनास उपदेश केला आहे. त्याचा अभिप्रायहि वरीलप्रमाणेंच आहे.

आतां एकच लहानशी शंका राहिली तिचें निरसन कसें होतें तें पाहूं. ही शंका अशी कीं, चित्त निर्वृत्तिक झाल्यावरच तें महत्तत्त्वांत विलीन होतें, मग निर्वृत्तिक चित्तावस्थेंत चित्ताचा प्रकृतींत लय होऊं नये हें अवधान राहणें संभवनीय कसें आहे? तसेंच सास्मित समाधींतून भवप्रत्यय अशा महत्तत्त्वावरील समाधींतहि न जातां एकदम उपायप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधींत जाण्याचें अनुसंधान कसें शक्य आहे? कारण सास्मित समाधींत 'अस्मि' ह्या एकाच स्फुरणाव्यतिरिक्त दुसरें कसलेंच स्फुरण नसतें, मग तेथें हें अवधान कसें राहणार? ह्या दोन्ही शंका वास्तविक एकाच स्वरूपाच्या असल्यानें त्या दोहींचें निरसन एकाच रीतीनें होऊं शकतें, आणि तें येणेंप्रमाणें—चित्त ज्या वेळीं समाहित असतें त्या वेळीं चित्तगत वासना प्रसुप्तावस्थेंत असतात. त्यांचा नाश झालेला नसतो. फार काय, व्यवहारदशेमध्यें सुद्धा चालू असलेलें आयुष्य, भोग, आणि जाति ह्यांशीं तुल्यरूप असलेल्या वासनांचे संस्कारच जागृतावस्थेंत असतात. बाकीच्या अनंतजन्मार्जित वासनांचे, कर्मांचे आणि सुखदुःखादि भोगांचे संस्कार चित्तांत प्रसुप्तावस्थेंतच असतात. अर्थात् चित्त संप्रज्ञात समाध्यवस्थेंत एकाग्र असलें तरी त्यांतील वासनादिक संस्काररूपानें तेथें असतातच. मृत्यूनंतर जीव ज्या वेळीं पुढील जन्म घेतो त्यावेळीं ज्या वासनांचे संस्कार प्रबळ आणि फलोन्मुख झालेले असतात त्यांस अनुसरून त्या जीवास पुढील जन्म स्वभावतःच प्राप्त होत असतो. त्याकरितां जीवाला संकल्पपूर्वक प्रयत्न करण्याची आवश्यकता नसते. समाधींतून व्युत्थान होतें त्याचें कारण सुद्धा चित्तगत वासनाच असतात. विदेह किंवा प्रकृतिलय योग्यांचें महत्तत्त्वांतून आणि प्रकृतींतून व्युत्थान होऊन पुनः त्यास भवाचा म्हणजे संसाराचा प्रत्यय येतो आणि मग उपायप्रत्यय असा प्रत्यगात्म्यावरील असंप्रज्ञात समाधि साध्य होऊन कैवल्यसाक्षात्कार होतो ह्याचें कारण सुद्धा एक प्रकारें चित्तगत वासनांचे संस्कारच होत. चित्तगत वासनांमुळें

जीवांस जन्म येऊन सुखादिकांचे भोग घडत घडत त्यांच्यां चित्तांतील विषयवासना, द्रोत्रदृष्टि आणि वैराग्य ह्यांच्या योगानें क्षीण होत जाव्या आणि मागें वर्णिलेल्या वशीकारसंज्ञक वैराग्याच्या प्राप्तिसमयीं त्या नाहींशा व्हाव्या आणि तत्पूर्वींच जागृत झालेल्या अपवर्गविषयक म्हणजे मोक्षविषयक वासना हळुहळू वृद्धिंगत होऊन अंतीं कैवल्यसाक्षात्कार घडून यावा हीच त्रिगुणांची भोगापवर्गार्थतारूप शक्ति होय. तात्पर्य असें कीं, चित्तगत वासना ज्या मानानें प्रबळ असतील त्या मानानें त्या चित्तांत विशेष संकल्प धारण केल्याविना आपआपले परिणाम घडवून आणीत असतात. ही गोष्ट लक्षांत घेतली म्हणजे वरील प्रश्नाचें उत्तर मिळतें. सास्मित समाधींतून 'अस्मि' भावाचा प्रतिप्रसव महत्तत्त्वांत आणि तदनंतर प्रत्यगात्म्यांत करावयाचा आहे आणि उपायप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधि साधावयाचा आहे. असा दृढ संकल्प करून आपण अभ्यासार्थ आसनावर बसलों आणि मग जरी चित्त महत्तत्त्वांतील भवप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधींत संस्कारशेषतला प्राप्त झालें तरी त्या चित्तांत तो दृढ संकल्पहि संस्कारशेष भावाला पोचलेला असतोच. त्याच्या बळावर आंतरप्रयत्न आपोआप होऊन चित्त प्रकृतींत विलीन न होतां प्रत्यगात्मैकनिष्ठ होऊं शकतें. तेव्हां वर सांगितलेली सावधानता राखावयाची ह्याचा अर्थ इतकाच कीं, अभ्यासाला बसतांना पुढील अभ्यासकालांत आपल्यास चित्त अंतीं प्रत्यगात्मैकनिष्ठ करून उपायप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधि साधावयाचा आहे असा दृढ संकल्प करावयाचा. असा दृढ संकल्प करून अभ्यासाला लागलें म्हणजे चित्तासहवर्तमान ह्या दृढ संकल्पालाहि संस्कारशेषता आलेली असते आणि त्यामुळें चित्त प्रकृति-भावांत विलीन न होतां प्रत्यगात्म्याकडेच वळतें.

ह्याप्रमाणें असंप्रज्ञात समाधींतील उपेक्षणीय असा भवप्रत्यय समाधि सांगितल्यावर आतां आदरणीय असा उपायप्रत्यय समाधि पुढील सूत्रांत सांगितला आहे —

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ २० ॥

सूत्रार्थ — विदेह आणि प्रकृतिलय हे जे दोन प्रकारचे वरील सूत्रांत उल्लेखिलेले योगी त्यांच्याहून इतर योग्यांचा असंप्रज्ञात समाधि, श्रद्धा म्हणजे असंप्रज्ञात

समाधिद्वारा आपल्याला कैवल्यसाक्षात्कार होणार असा विश्वास, समाधिद्वारा आपण कैवल्यसाक्षात्कार अवश्य संपादन करणार असा उत्साह वाटणें हें वीर्य, पूर्वीं अनुष्ठिलेल्या योगाभ्यासाचें स्मरण आणि त्यावरून पुनः आचरिलेला समाधि आणि समाध्यनुष्ठानामुळें प्राप्त झालेली प्रज्ञा म्हणजे वस्तूंचें यथार्थत्वानें ग्रहण करणारी बुद्धि, एतत्पूर्वक असतो. म्हणजे हे उपाय अगोदर अवलंबिले जातात आणि मग त्यांचें फल म्हणून पुढील असंप्रज्ञात समाधि साध्य होत असतो.

विवरण—ह्या सूत्रांत उपायांनीं ज्याचा प्रत्यय म्हणजे साक्षात्कार करून यावयाचा असा उपायप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधि सांगितला आहे. मागें सांगितलेंच आहे कीं साधकाचा आत्मसाक्षात्कारापर्यंतचा प्रवास हा कांहीं एका जन्मांत संपणारा नसतो.

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्ध-किल्बिषः ।
अनेक जन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥

यत्नशील योगी योगसिद्ध्यर्थ जे प्रयत्न करीत असतो त्यांच्या योगानें त्याच्या चित्तांतील विषयवासनारूप किल्बिष नाहींसें होऊन तो संशुद्धचित्त होतो आणि अनेक जन्मपर्यंत संप्रज्ञात समाधींतील वितर्कादि उत्तरोत्तर सूक्ष्म समाधि आणि ह्या सूत्रांत सांगितलेले इतर उपाय ह्यांचा अभ्यास करीत करीत तो संशुद्ध होत्साता "सा काष्ठा सा परागतिः" म्हणून श्रुतीनें सांगितलेला परा-गति-भूत आत्मा त्याप्रत पावतो. अनेक जन्मांत मिळून ज्यांचें अनुष्ठान योग्याच्या हातून घडावयाचें त्या उपायांचा उल्लेख प्रकृत सूत्रांत केला आहे. ह्यांतील पहिला उपाय श्रद्धा. सर्व दुःखांचा आत्यंतिक विलय होऊन आत्मसाक्षात्कार व्हावयास योग हेंच साधन असून त्याचें आचरण केल्यास कैवल्यप्राप्ति निश्चयानें होईल असा जो विश्वास ती श्रद्धा होय. ह्या श्रद्धेमुळें योगांगांच्या अनुष्ठानाला साधक लागतो. हें अनुष्ठान करीत असतां चित्तप्रसादादिक जीं **अर्वाचीन** म्हणजे प्राथमिक फलें तीं प्राप्त झालीं म्हणजे त्याची योगानुष्ठानावरील श्रद्धा अधिक वाढून तो ब्रह्मचर्यादि यमनियमांचें पालन मोठ्या आस्थेनें करूं लागतो. ब्रह्मचर्याचें साक्षात् फल वीर्यलाभ हें

आहे. वीर्य म्हणजे अमुक एक गोष्ट मी अवश्यमेव संपादन करीन अशा प्रकारचा उत्साह. ह्या उत्साहानें साधक योगाभ्यास करूं लागला असतां त्यास पूर्व जन्मांतील अभ्यासाचें स्मरण होतें.

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनंदन ॥

हें गीतावचन असेंच सांगतें कीं त्या योग्याच्या ठिकाणीं पूर्वीच्या देहांतील अनुभव जागृत होतो. हीच प्रकृतसूत्रांतील स्मृति होय. कोणत्याहि कलेच्या अभ्यासाला कांहीं कालानंतर पुनः लागल्यावर पूर्वीची अभ्यस्त कला पुनः चटाचट येऊं लागते. तसेंच येथेंहि होतें. ह्यामुळें तो योगी वितर्कादि स्थूल समाधींतून सूक्ष्म समाधींत लवकर जातो व तेथें प्रज्ञेचा लाभ त्यास होतो. ह्या प्रज्ञालाभानें त्याच्या चित्ताच्या ठिकाणीं पुरुषसाक्षात्कार होतो. प्रज्ञेच्या योगानें पुरुषसाक्षात्कार होणें हा असंप्रज्ञात समाधि होय. तेव्हां हा असंप्रज्ञात समाधि विदेह आणि प्रकृतिलय ह्याहून इतर योग्यांच्या ठिकाणीं वर वर्णिल्याप्रमाणें श्रद्धा-वीर्य-स्मृति-समाधि-प्रज्ञापूर्वक सिद्ध होत असतो हें प्रकृत सूत्रांत सांगितलें.

आतां हा असंप्रज्ञात समाधि अति लवकर कोणाला साधतो ह्याचा विचार पुढील सूत्रांत केला आहे —

तीव्रसंवेगा नामासन्नः ॥ २१ ॥

सूत्रार्थ — संवेग म्हणजे कैवल्यप्राप्तीच्या इच्छेची उत्कटता. ही तीव्र असेल तर तो तीव्रसंवेग होय. असा तीव्र संवेग ज्यांच्या ठिकाणीं आहे ते तीव्र संवेगयोगी. अशा तीव्रसंवेग योग्यांना समाधि आसन्न म्हणजे अगदीं जवळ असतो. म्हणजे तो त्यांस फार शीघ्रतेनें प्राप्त होतो.

विवरण — ह्या सूत्रांत असंप्रज्ञात समाधि शीघ्रतेनें साधण्यास कोणती सामग्री लागते तें सांगितलें आहे. 'मी अमुक साधनांचें अनुष्ठान करून कैवल्य संपादन करीन अशी जी इच्छा तो संवेग होय. त्या संवेगाची उत्कटता म्हणजे तीव्रता जितकी कमी अथवा अधिक, तितक्या मानानें सावकाश किंवा शीघ्रतेनें कोणताहि मनुष्य त्या इच्छेच्या पूर्तीला लागतो.

साधकाच्या ठिकाणीं हा संवेग तीव्र असेल तर त्याला समाधिलाभार्थ करावयाच्या योगानुष्ठानाला विलंब खपतच नाहीं. तो योगानुष्ठानास शीघ्रतेनें लागतो आणि त्यास समाधिलाभहि अगदीं आसन्न म्हणजे कालत: अगदीं जवळ असा होतो. पण हा संवेग जर मध्यम असेल तर अधिक काळानें समाधिलाभ होईल आणि अगदींच मंद संवेग असेल तर फारच कालांतरानें तो होईल. अशा रीतीनें योग्याच्या ठिकाणीं समाधिलाभार्थ मंद संवेग, मध्यम संवेग आणि तीव्र संवेग असे असतात. त्यांतून तीव्रसंवेग योग्यांना समाधिलाभ लवकर होतो म्हणून साधकानें तो आपल्या ठिकाणीं उत्पन्न होण्याविषयीं प्रयत्न करावा असें पर्यायानें ह्या सूत्रानें सूचित केलें आहे.

हा संवेग अतिशयच तीव्र असेल तर समाधिलाभ फारच लवकर होऊं शकेल हें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे.

मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः ॥ २२ ॥

सूत्रार्थ — ह्या संवेगाच्या मृदुत्वामुळें, मध्यत्वामुळें आणि अधिमात्रत्वामुळें समाधिलाभ त्याहूनहि विशेष आसन्न असा होतो. म्हणजे मृदुतीव्र संवेग असल्यास समाधिलाभ लवकर होतो, मध्यतीव्र संवेग असल्यास अधिक लवकर होतो आणि अधिमात्रतीव्र संवेग असल्यास तो फारच लवकर होतो.

विवरण — एकविसाव्या आणि ह्या अशा दोन सूत्रांवरून संवेगाच्या नऊ अवस्था दिसतात. तीव्र संवेगाच्या मृदुतीव्र संवेग, मध्यतीव्र संवेग आणि अधिमात्रतीव्र संवेग म्हणजेच तीव्र, तीव्रतर आणि तीव्रतम संवेग अशा तीन अवस्था ह्या सूत्रांत सांगितल्या आहेत. ह्याच धोरणानें मृदु संवेग आणि मध्यम संवेग ह्यांच्याहि प्रत्येकीं मृदु, मध्य आणि अधिमात्र, अशा तीन तीन मिळून सहा आणि तीव्र संवेगाच्या ह्या सूत्रांत सांगितलेल्या तीन अशा एकूण संवेगाच्या नऊ अवस्था होतात. अर्थात् ह्यांत आणखी बारीक भेद केले तर वाटतील तितके आणखी भेद होतील. पण स्थूलमानानें वरील नऊ मुख्य प्रकार संवेगांत होतात. ह्यांचें सामान्य स्वरूप कसें असतें तें पाहूं. मंद संवेग असलेल्या मनुष्याला असें वाटत असतें, 'मोक्ष म्हणून कांहीं आहे हें खरें पण त्याची इतकी गडबड

कशाला ? आयुष्यांत जें सुख आहे तें भोगूं, इहलोक आधीं साधूं, मग म्हातारपणीं दुसरें कांहीं होत नाहीं अशा वेळीं स्वस्थ हरि हरि म्हणत बसून परमार्थसाधन करावयाचेंच आहे ! ' मध्यसंवेग मुमुक्षु तापत्रयांनीं संतप्त झालेला असतो आणि परमार्थसाधनावांचून ह्या दुःखांतून सुटका होऊन खऱ्या सुखाचा लाभ होणें शक्य नाहीं असा त्याचा निश्चय झालेला असतो. तथापि आजपर्यंत जवळ केलेले वासनापाश त्यास तोडवत नाहींत. ह्यामुळें तो संसार करीत असतोच, पण साधेल तेव्हां आणि साधेल त्या मानानें परमार्थमार्गाचेंहि आचरण तो करीत असतो. (मृदु आणि मध्य संवेग ह्यांचे मृदु, मध्य आणि अधिमात्र असे जे आणखी पोटभेद आहेत त्यांचें स्वरूप मोक्षेच्छेच्या उत्कटतेच्या तारतम्यानें समजावें.) मृदुतीव्रसंवेग मुमुक्षु ह्याच्याहि थोडा पुढें गेलेला असतो. परमार्थमार्गाचें आचरण साधेल तेव्हां आणि साधेल तितकें करावयाचें, असला सैलपणा त्यास खपत नाहीं. तर अनेक प्रापंचिक व्यवसाय ज्याप्रमाणें तो आस्थेनें करीत असतो त्याप्रमाणेंच तो परमार्थ आचरणहि अधिक आस्थेनें पण नित्यनियमानें करीत असतो. मध्यतीव्रसंवेग योगी आपल्या सर्व प्रापंचिक व्यवसायांना गौणत्व देऊन परमार्थाचरणावर विशेष भर देऊन वागत असतो आणि अधिमात्रतीव्रसंवेग योगी आपल्या दैनंदिन प्रापंचिक आणि देहधारणार्थ अपरिहार्यपणें कराव्या लागणाऱ्या सर्व व्यवसायांचा पराकाष्ठेचा संकोच करून योगैकशरण राहतो. ह्यांतील मंदसंवेग मुमुक्षूंना ह्या जन्मांत कैवल्यप्राप्ति नसून जन्मांतरीं केव्हांतरी होऊं शकेल. मध्यसंवेग मुमुक्षूंनीं विवेक, सद्विचार, सद्ग्रंथवाचन, सत्संग, सात्त्विक अन्नपान आणि यमनियमादिकांचें अनुष्ठान इत्यादींच्या योगानें आपल्या चित्तांत तीव्र संवेग उत्पन्न केल्यास ह्या जन्मींहि समाधिसाक्षात्कार त्यास शक्य आहे. तीव्र आणि तीव्रतर संवेग ज्यांच्या ठिकाणीं आहे त्यांस ह्या जन्मीं साक्षात्कार आहे, पण त्याला किती काळ लागेल हें आपल्या चित्तांतील संवेग तीव्रतम करण्यास ते किती वेळ लावतील त्यावर अवलंबून राहील. ज्यांच्या ठिकाणीं अधिमात्र तीव्रसंवेग असेल ते तर लागलीच साक्षात्कारी बनतील. श्रीमच्छंकराचार्यांची अशा एका अधिमात्र तीव्रसंवेग असलेल्या अधिकारी मुमुक्षूशीं गांठ पडली असतां दहापांच प्रश्नोत्तरांत त्या मुमुक्षूची समाधि लागली तो प्रकार असा — दिवा घासून पुसून आंत बाहेर स्वच्छ केलेला असला आणि त्यांत तेलवात इत्यादि सर्व सामग्री सिद्ध

असली म्हणजे त्याला दुसऱ्या प्रकाशमान असलेल्या दिव्याचा नुसता स्पर्श होण्याचा काय तो अवकाश, स्पर्श झाला कीं लागलीच तो प्रज्वलित दिव्याप्रमाणें स्वतः प्रकाशमान होतो. अशा प्रकारची त्या साधकाची अवस्था पाहून आचार्य त्यास प्रश्न विचारतात आणि तो उत्तरें देतो तीं येणेंप्रमाणें—

श्रीमच्छंकराचार्य—किं ज्योतिस्तव? । (तूं कोणत्या ज्योतीनें पाहतोस?)

साधक—भानुमान् अहनि मे रात्रौ प्रदीपादिकम् । (दिवसा मी सूर्याच्या प्रकाशानें पाहतों, रात्रीं दीप इत्यादि साधनांनीं पाहतों.)

प्रश्न—स्यादेवं, रविदीपदर्शनविधौ किं ज्योतिराख्याहि मे । (हें खरें, पण सूर्य आणि दीप हीं तूं ज्या ज्योतीच्या प्रकाशानें पाहतोस ती ज्योति कोणती?)

उत्तर—चक्षुः । (डोळा.)

प्रश्न—तस्य निमीलनादि समये किम्? । (डोळा मिटल्यावर तें पाहणारी ज्योति कोणती?)

उत्तर—धीः । (बुद्धि.)

प्रश्न—धियो दर्शने किम्? । (बुद्धीला पाहणारी ज्योति कोणती?)

उत्तर—तत्राहम् । (तिला पाहणारा तिचा साक्षी मीच तेथें असतों.)

प्रश्न—अतो भवान्परमकं ज्योतिः । (तर मग सर्वांस पाहणारी ज्योति तूंच नाहींस का?)

उत्तर—तदस्मि प्रभो । (गुरुदेवा, तीच ज्योति मी आहें.)

ह्याप्रमाणें त्या साधकाच्या ठिकाणीं अधिमात्र तीव्रसंवेग असल्यामुळें त्याचें चित्त प्रत्येक प्रश्नाबरोबर आंत आंत जात बुद्धीहून पर जो प्रत्यगात्मा तेथें विश्रांति पावलें आणि तो साधक असंप्रज्ञात समाधींत स्थिर झाला. हा प्रश्नोत्तररूप श्लोक येणेंप्रमाणें आहे—

किं ज्योतिस्तव भानुमानहनि मे रात्रौ प्रदीपादिकम् ।
स्यादेवं रविदीपदर्शनविधौ किं ज्योतिराख्याहि मे ॥
चक्षुस्तस्य निमीलनादि समये किं धीर्धियो दर्शने ।
किं तत्राहमतो भवान् परमकं ज्योतिस्तदस्मि प्रभो ॥

अशा रीतीनें मृदुसंवेग, मध्यसंवेग आणि तीव्रसंवेग आणि मृदु, मध्य आणि अधिमात्र असे ह्या प्रत्यकाचे तीन तीन पोटभेद, एकूण संवेगाचे नऊ भेद सांगण्यांत हेतु इतकाच कीं पूर्व पूर्व संवेगभूमीवर असलेल्या साधकानें पुढील पुढील संवेगभूमीवर आरूढ होण्याचा प्रयत्न करून उपायप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधि लवकर साध्य करावा.

हा असंप्रज्ञात समाधि अन्य साधनानेंहि प्राप्त होतो म्हणून तें साधन कोणतें तें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे.

ईश्वर प्रणिधानाद्वा ॥ २३ ॥

सूत्रार्थ — कर्मे ईश्वरार्पण करणें हें ईश्वरप्रणिधान. ह्या प्रणिधानानें किंवा पुढें अठ्ठाविसाव्या सूत्रांत सांगितलेल्या भक्तिविशेषरूप प्रणिधानानें वरील असंप्रज्ञात समाधि साध्य होतो.

विवरण — प्रणिधान हा शब्द पुढें दोन ठिकाणीं आला आहे. तेथें त्याचा अर्थ सर्व कर्मे ईश्वरास अर्पण करणें असा आहे. येथें तोच अर्थ घेण्याचें कारण दिसत नाहीं; कारण पुढें अठ्ठाविसाव्या सूत्रांत हें ईश्वर-प्रणिधान कसें करावयाचें तें स्पष्टच सांगितलें असून त्याच्या पुढच्या सूत्रांत ह्या प्रणिधानाचें फल सांगितलें आहे. ह्यामुळें ईश्वरप्रणिधान म्हणजे अठ्ठाविसाव्या सूत्रांत सांगितलेलेंच घेणें बरें.

आतां ज्याचें प्रणिधान करावयाचें त्या परमेश्वराचें स्वरूप कसें आहे तें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ २४ ॥

सूत्रार्थ — अविद्या, अस्मिता, इ० पुढें सांगितले जाणारे पांच क्लेश; चांगलें, वाईट आणि मिश्र असें तीन प्रकारचें कर्म; जाति, आयुष्य आणि भोग हा त्या कर्मांचा विपाक आणि ह्या विपाकाला कारण असलेल्या चित्तांतील प्रसुप्त वासना हा आशय ह्या सर्वांशीं अपरामृष्ट म्हणजे त्यांच्यांशीं कसल्याहि प्रकारचा संबंध नसलेला असा जो पुरुषविशेष तो ईश्वर होय.

विवरण—संसारी जीवांस क्लेश, कर्म, विपाक व आशय ह्यांचा संबंध तर साक्षात् असतोच. मुक्त जीवास तो मुक्तीनंतर नसला तरी मुक्तीच्या पूर्वी होताच. ईश्वर ह्या पुरुषविशेषाला मात्र ह्यांचा संश्लेष पूर्वी नव्हता, वर्तमानकाळीं नाहीं व भविष्यकाळीं नसणार. अशा रीतीनें कालत्रयांत क्लेशादिकांचा संबंध ज्यास नाहीं असा पुरुषविशेष ईश्वर होय.

पुढील सूत्रांत ईश्वर सर्वत्र आहे असें सांगितलें आहे. तें सूत्र असें -

तत्र निरतिशयं सार्वज्ञ बीजम् ॥ २५ ॥

सूत्रार्थ—त्या ईश्वराच्या ठिकाणीं सर्वज्ञत्व निरतिशयत्वानें नांदत असतें.

विवरण — मागील सूत्रांत ईश्वर हा क्लेश, कर्म, विपाक आणि आशय ह्यांनीं असंस्पृष्ट असतो असें सांगितलें. ह्या सूत्रांत तो सर्वज्ञ आहे असें सांगितलें आहे. ईश्वराच्या ठिकाणची ही सर्वज्ञता सातिशय नसून निरतिशय असते. एखादा माणूस मोठा ज्ञानवान् असला तर त्याला तो सर्वज्ञ आहे असें औपचारिक रीत्या म्हटलें जातें. पण तो खराच सर्वज्ञ नसतो. कारण त्याच्यापेक्षां अधिक बुद्धिमान् मनुष्य त्याच्यापेक्षां अधिक ज्ञानवान् अर्थात् असणार. अशा तऱ्हेनें दुसऱ्या अधिक बुद्धिमान् मनुष्याच्या ठिकाणीं अधिक ज्ञान असणें हें 'सातिशयत्व' होय. म्हणजे पहिल्या माणसाचें ज्ञान दुसऱ्याच्या ठिकाणच्या ज्ञानातिशयानें युक्त झालें म्हणून सातिशय होय. ईश्वर सर्वज्ञ आहे असें म्हटलें म्हणजे त्याची ही सर्वज्ञता वरीलप्रमाणें सातिशय होईल कीं काय ही शंका राहूं नये म्हणून सूत्रांत 'निरतिशय' असें पद घातलेलें आहे. म्हणजे ईश्वराच्या ठिकाणची सर्वज्ञता अशी आहे कीं त्याच्यापेक्षां ज्ञानाचा अतिशय दुसऱ्या कोणांतही नाहीं. ईश्वराचें ज्ञान निरतिशय आहे ह्याचें कारण असें कीं तें सान्त बुद्धीवर अवलंबून नाहीं. मनुष्य कितीही ज्ञानी झाला तरी त्याची ज्ञानवत्ता सान्त बुद्धीवरच अवलंबून असते. म्हणून सर्व जीवांच्या ठिकाणचें ज्ञान सातिशय असतें. ईश्वराचें ज्ञान बुद्धीवर अवलंबून नसून ईश्वर स्वतःच ज्ञानस्वरूप आहे आणि ह्या ईश्वरी ज्ञानाची अभिव्यक्ति अनंतत्वानें नांदणाऱ्या समष्टि बुद्धिरूप महत्तत्त्वाच्या द्वारा होत असते. महत्तत्त्वाच्या पलीकडे अधिक महत् असें कांहीं नाहींच आणि स्वतः महत्तत्त्व

हें अनंतच आहे. ह्या महत्तत्त्वाच्या द्वारा सृष्टींतील उत्पत्ति – स्थिति – संहारादि घडामोडी ईश्वराच्या निरतिशय ज्ञानवत्तेखालींच घडून येत असतात. तेव्हां एकंदरींत ईश्वराच्या ठिकाणची सर्वज्ञता निरतिशय होय हें स्पष्ट झालें.

आतां सूत्रांत ' सार्वज्ञबीजं ' असें म्हटलें आहे. ह्यांत ' बीजं ' पदाचें स्वारस्य काय तें पाहूं. अव्यक्तांतून महत्तत्त्व, महत्तत्त्वांतून स्थूल, सूक्ष्म, सर्व सृष्टि असा ज्या वेळीं सर्वत्र पसारा असतो, त्या वेळीं ह्या सर्वांचें अधिष्ठान असलेला परमेश्वर हा ह्या सर्वांस जाणणारा म्हणून सर्वज्ञ असें आपण म्हणतों. म्हणजे ईश्वराची सर्वज्ञता ही सर्व पदार्थ व्यक्तावस्थेंत असतील त्या वेळेला उद्देशून आहे. पण हे पदार्थ ज्या वेळेला अव्यक्तांत असतात, त्या वेळीं ईश्वराची ही सर्वज्ञता बीजावस्थेंत असते.

" यः सर्वज्ञः सर्ववित् यस्य ज्ञानमयं तपः " अशी श्रुति आहे. ह्या सर्वज्ञ परमेश्वरानें आपल्या ज्ञानरूप तपानें ईक्षण करून सर्व सृष्टि उत्पन्न केली. ह्या सृष्टीला तो जाणत असल्यानें त्याला ' सर्ववित् ' असें श्रुतीनें म्हटलें आहे. पण ही त्याची सर्वज्ञता सृष्ट पदार्थांच्या अपेक्षेनें होय. पण उत्पत्तीपूर्वी ईश्वराच्या ज्ञानवत्तेला सर्वज्ञत्व कसें देतां येईल ? ह्या अवस्थेंत ईश्वराची सर्वज्ञता बीजवत् असते हें सूचित करण्याकरितां सार्वज्ञबीजं असें पद घातलें आहे. वडाची बीजकणिका अतिसूक्ष्म असते पण त्या बीजांत त्यांतून निर्माण होणारा वटवृक्ष शक्तिरूपानें सामावलेला असतो. वटवृक्षाचा विस्तार प्रचंड होत असतो. पांच पांच हजार घोडेस्वार ज्याच्याखालीं विश्रांति घेतील एवढा मोठा विस्तार वटवृक्षाचा झालेला दृष्टीस पडतो. पण हा सर्व विस्तार अतिसूक्ष्म अशा न्यग्रोधबीजकणिकेंत शक्तिरूपानें सामावलेला असतो. अशाच प्रकारें ईश्वराची सर्वज्ञता बीजरूपानें ' सच्छब्दवाच्य मायाशबल ब्रह्मांत ' म्हणजेच क्लेश, कर्म, विपाक, आशय ह्यांनीं अपरामृष्ट अशा ईश्वरी स्वरूपांत समाविष्ट झालेली असते हें सूचित करण्याकरितां ' बीजं ' अशा शब्द घातलेला आहे.

आतां हें सार्वज्ञबीज निरतिशय म्हणजे अनंत कसें आहे तें पाहूं. कोणत्याहि वस्तूंत तीन गोष्टींमुळें सान्तता म्हणजे परिच्छिन्नता येत असते. देश, काल व वस्तु ह्या त्या तीन गोष्टी होत. एक वस्तु एका देशांत आहे आणि दुसऱ्या देशांत नाहीं ही देशावच्छिन्नता होय. एका काळांत ती वस्तु आहे आणि दुसऱ्या काळांत ती वस्तु नाहीं ही कालावच्छिन्नता होय.

आणि एक वस्तु दुसऱ्या वस्तूंत नाहीं ही त्या वस्तूची वस्त्ववच्छिन्नता होय. अशा तऱ्हेनें प्रत्येक वस्तूला देशतः, कालतः व वस्तुतः अवच्छेद म्हणजे सान्तता प्राप्त होत असते. पण ईश्वराच्या ठिकाणीं मात्र ही तिन्ही प्रकारची सान्तता विद्यमान असूं शकत नाहीं म्हणून ईश्वराच्या ठिकाणची सर्वज्ञता अनंत म्हणजे निरतिशय होय. ईश्वर सर्व भावांचा अधिष्ठाता आणि ज्ञाता असल्यामुळें ईश्वराच्या ठिकाणीं देश ह्या उपाधीमुळें सान्तता येत नाहीं. पुढील सूत्रांत ईश्वराला कालाचा अवच्छेद नाहीं म्हणजे तो तिन्ही काळीं असतो असें सांगितलें आहे. तेव्हां ईश्वर तिन्ही काळांत असल्यामुळें त्याला आणि त्याच्या सर्वज्ञतेला कालतः अन्त नाहीं आणि तोच सर्व वस्तूंच्या अंतर्यामीं वास करीत असल्यामुळें त्याला वस्तुतःही सान्तत्व येत नाहीं. अशा तऱ्हेनें ईश्वर सर्वव्यापी असल्यामुळें त्याला देशतः अन्त नाहीं; तो नित्य असल्यामुळें त्याला कालतः अंत नाहीं, आणि तो सर्वात्मा असल्यामुळें त्याला वस्तुतः अन्त नाहीं. अशा प्रकारें देश, काल, वस्तु, ह्या तिन्ही उपाधींनीं रहित असलेला परमेश्वर अनन्तस्वरूप असल्यामुळें त्याच्या ठिकाणचें ज्ञान निरतिशय असतें आणि प्रलयोत्तर ईश्वराची सर्वज्ञता त्याच्या ठिकाणीं बीजावस्थेंत असते हें ह्या सूत्रांत सांगितलें आहे.

आतां ईश्वरास कालाची मर्यादा नाहीं असें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

स एष पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ २६ ॥

सूत्रार्थ—तो हा परमेश्वर सर्गारंभीं ब्रह्मादिक जे देव उत्पन्न झाले त्यांचाहि गुरु होय. कारण, त्यांच्याप्रमाणें ह्या ईश्वराला कालाची मर्यादा नाहीं.

विवरण—मागें एकोणिसाव्या सूत्रांत विदेहांचा म्हणजे देवांचा उल्लेख आहे. प्राचीन सर्गांत महत्तत्त्वांत विलीन झालेले योगी प्रकृत सर्गांत देवभावाला प्राप्त होऊन नियत कार्यें निर्हेतुकपणें आणि निरहंकार वृत्तीनें करीत असतात. मनुष्याच्या अपेक्षेनें हे देव श्रेष्ठ असून ते जीवांवर अनुग्रह करीत असतात; तथापि त्यांचें प्रणिधान केल्यानें समाधिलाभ होतो असें मात्र नाहीं. समाधिलाभार्थ ह्या ईश्वराचेंच

प्रणिधान करावयास पाहिजे. म्हणून हा ईश्वर सर्व जीवांचाच केवळ नव्हे तर हे जे सर्गारंभीं उत्पन्न झालेले देव त्या पूर्वकालीन देवांचाही गुरु आहे, कारण ते देव कालानें अवच्छिन्न म्हणजे मर्यादित आहेत. पण ईश्वर मात्र कालानें अवच्छिन्न नाहीं. कारण जगाच्या उत्पत्ति-स्थिति-संहाराचें चक्र ईश्वराच्या अध्यक्षत्वाखालींच प्रकृतीकडून अखंड चालू आहे.

आतां अशा ह्या ई श्व रा चा वा च क कोण तें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

तस्य वाचकः प्रणवः ॥ २७ ॥

सूत्रार्थ — त्या ईश्वराचा वाचक प्रणव म्हणजे ॐकार आहे.

विवरण — ईश्वर प्रकर्षत्वानें नूयते म्हणजे स्तविला जातो. ज्याच्या योगानें तो प्रणव. ईश्वर ॐकाराच्या योगानें प्रकर्षत्वानें स्तविला जातो म्हणूनच ॐकाराला प्रणव अशी संज्ञा आहे. हा ॐकार म्हणजे प्रणव ईश्वराचा वाचक आहे. नांव उच्चारलें असतां त्या नांवावरून ज्या व्यक्तीचा बोध होतो ती व्यक्ति त्या नांवानें वाच्य असते आणि तें नांव त्या व्यक्तीचें वाचक असतें. याप्रमाणें ॐकार ईश्वराचा वाचक असून ईश्वर हा ॐकारानें वाच्य आहे. मात्र व्यवहारांतील वाच्यवाचकांत नित्य संबंध नसतो; तर तो मनुष्यकृत संकेतानें उत्पन्न होत असतो. चौदाव्या दिवशीं मुलाला पाळण्यांत घालून आई त्याचें कांहीं नांव ठेवते. मग तें नांव त्या मुलाचें वाचक होऊन तो मुलगा त्या नांवानें वाच्य होतो. म्हणजे तो मुलगा आणि त्या मुलाचें नांव ह्यांचा वाच्यवाचक संबंध मनुष्यकृत असतो. पण ईश्वर आणि ॐकार ह्यांचा वाच्यवाचक संबंध संकेतानें उत्पन्न झालेला नसून तो नित्य आहे.

आतां ईश्वरप्रणिधान कसें करावयाचें तें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥

सूत्रार्थ — ईश्वराचा वाचक जो ॐकार त्याचा जप करावा म्हणजे यथावत् उच्चार करावा आणि त्या ॐकाराचा अर्थ म्हणजे वाच्य जो ईश्वर त्याची भावना करावी.

विवरण — वर तेविसाव्या सूत्रांत ईश्वरप्राणिधानानें समाधिलाभ होतो म्हणून सांगितलें. ह्या सूत्रांत हें प्रणिधान कसें करावयाचें तो प्रकार सांगितला आहे. तो प्रकार असा कीं, ईश्वराचा वाचक जो प्रणव त्याचा जप करावा आणि जप करीत असतांनाच त्याचा अर्थ म्हणजे वाच्य जो ईश्वर त्याची भावना करावी. प्रणवाचा जप करावा आणि तदर्थाची भावना करावी एवढाच ईश्वरप्राणिधानांतील मुख्य विधि आहे. ह्यांतील भावना करावयाची ती एकाच प्रकारची असणार, परंतु जप करण्याचे प्रकार निरनिराळे संभवतात. त्यांतील मुख्य प्रकार येणेंप्रमाणें–(१) आपल्या अभ्यासाच्या एकान्तस्थळीं बसून वैखरी वाणीनें प्रणवाचा म्हणजे ॐकाराचा दीर्घ उच्चार करीत जावा. हा उच्चार कानांनीं ऐकत जावा; म्हणजे वाणीनें दीर्घ उच्चार, कानांनीं तो ऐकण्याच्या रूपानें त्याचेंच अनुसंधान आणि मनानें तदर्थभावना, अशा तीन गोष्टी साधतात. ह्याप्रमाणें अभ्यास करीत गेलें असतां मनाचे संकल्पविकल्प बंद पडून मन वृत्तिशून्य होऊन मूक भावाला प्राप्त होतें, आणि वृत्तिशून्य मनांत केवळ आत्मस्फुरण उरतें. (२) प्रत्येक जीवमात्राच्या ठिकाणीं श्वसनक्रिया यावज्जीव चालू असते. अंडज आणि जरायुज ह्यांच्या ठिकाणीं हें श्वसन श्वास–प्रश्वास-रूपानें स्फुटत्वानें प्रतीत होतें. अभ्यासकानें आसनावर सुस्थित होऊन हे श्वासप्रश्वास कसे अखंडपणें चालू असतात त्याचें सूक्ष्म अवलोकन करावें. श्वासप्रश्वासांवर मन स्थिर होऊं लागलें म्हणजे श्वास घेतांना ‘सो’ आणि प्रश्वास सोडतांना ‘हं’ असे सूक्ष्म ध्वनि गोचर होऊं लागतात. म्हणजे एका श्वासप्रश्वासांत ‘सोहं’ असा सूक्ष्म ध्वनि गोचर होऊं लागतो. हा ‘सोहं’ ध्वनिमंत्र मनुष्यप्रयत्नावांचून अखंडपणें केला जात असल्यानें ह्याला ‘अजपा’ असें म्हणतात. ह्या ‘अजपा’ मंत्रावर अनुसंधान ठेवणें हा ‘अजपाजप’ होय. ह्या ‘अजपेंत’ ‘स’कार हा ईश्वराचा संकेत असून ‘ह’कार हा जीवभावाचा संकेत आहे. ‘सोहं’ ह्या उच्चारासमवेत ‘तो मी आहें’ अशी भावना करावयाची असते. ‘सः’ म्हणजे इदंत्वानें प्रतीत होणारें जें हें नामरूपात्मक जगत् त्याचें अधिष्ठान असलेला जो चेतनपुरुष तो ‘अहं’ म्हणजे साधकाचे स्थूल-सूक्ष्मकारण देह ह्यांचा कूटस्थ – साक्षी – प्रत्यक् असा मीच आहें अशी ती भावना असते. तो ईश्वर जसा अविद्यादि पांच क्लेश; शुभ, अशुभ व मिश्र असें तीन प्रकारचें कर्म; जाति, आयुष्य आणि भोग हा त्या कर्माचा विपाक; तसेंच

चित्तांत वास करणारे आशय म्हणजे वासना; ह्या सर्वांपासून अलिप्त आहे तसाच मीसुद्धां आहें अशी भावना प्रणवजप चालू असतां करावयाची. अशी भावना करीत असतां ईश्वर आणि जीव ह्यांचे औपाधिक भेद ह्यांचा निरास सहज होऊन म्हणजे 'सोहम्' मधील 'सकार' आणि 'हकार' ह्यांचा लोप होऊन एकच अखंड ब्रह्मतत्त्वाचें अनुसंधान ॐकारानें युक्त असें चालू राहतें. 'सोहम्' मधून ह्याप्रमाणें 'स' काराचा म्हणजे मायोपाधीमुळें ईश्वराच्या ठिकाणीं प्राप्त झालेले सर्वज्ञत्वादि गुण ह्यांचा लोप झाला आणि 'ह'काराचा म्हणजे अविद्योपाधीमुळें जीवाच्या ठिकाणीं आलेले किंचिज्ज्ञत्वादिगुण ह्यांचा लोप झाला म्हणजे ॐ म्हणजे प्रणव तेवढा शेप राहतो. अशा रीतीनें ह्या प्रकारांत प्रणवाचा जप आणि प्रणवार्थाची भावना करणें हें ईश्वरप्रणिधान झालें. (ह्या अजपाजपाचें विधिविधान पांचव्या परिशिष्टांत दिलें आहे तें साधक वाचकांनीं अवश्य पाहावें.) (३) एका श्वास-प्रश्वासांत प्रणवाची नियत संख्या होईल असा जप करीत मनांत प्रणवार्थाचें चिंतन करणें हाहि आणखी एक प्रकार आहे. (४) ह्याव्यतिरिक्त प्रणवजप आणि तदर्थभावना ह्यांचा आणखी एक महत्त्वाचा प्रकार श्रीमच्छंकराचार्यांनीं आपल्या पंचीकरण नांवाच्या प्रकरणग्रंथांत वर्णिला आहे; तो ह्या ग्रंथाच्या सहाव्या परिशिष्टांत सविस्तर दिला आहे. त्याप्रमाणें अभ्यास करणें हेंसुद्धां ह्या सूत्रांत सांगितलेलें ईश्वरप्रणिधानच होय.

अशा रीतीनें ईश्वरप्रणिधान केल्यानें ईश्वर संतुष्ट होऊन तो साधकाच्या बुद्धींत समाधि-प्रज्ञा उत्पन्न करतो. आईनें पुढें टाकलेल्या खेळण्यांत न रमतां मूल जेव्हां केवळ आईचाच ध्यास घेतें तेव्हां मग आईहि कळवळून धावून येते आणि मुलास कडेवर घेऊन त्याचें कोड पुरवते. तसाच कांहींसा ह्या ईश्वरप्रणिधानाचा प्रकार होत असतो. विषयसुख हींच खेळणीं, हीं वैराग्यपूर्वक टाकून देऊन जेव्हां साधक प्रणवजप करून तद्वाच्य ईश्वराला सारख्या हाका मारतो तेव्हां ईश्वरहि त्या साधकावर अनुग्रह करतो. तो त्याला असा बुद्धियोग देतो कीं, त्याच्या बळावर साधक असंप्रज्ञात समाधिसिद्धिद्वारा आत्मसाक्षात्काराला प्राप्त होतो. श्रीमद्भगवद्गीतेंत 'ददामि बुद्धियोगं तं येन मामुपयान्ति ते' असें आश्वासन भगवंतांनीं स्वमुखानें दिलेलेंच आहे.

अशा रीतीनें ईश्वरप्रणिधान केल्यानें काय फल प्राप्त होतें तें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ २९ ॥

सूत्रार्थ — ततः म्हणजे ईश्वरप्रणिधानामुळें प्रत्यक् चेतन म्हणजे बुद्धिसाक्षी जो पुरुष त्याचा अधिगम म्हणजे त्याचें साक्षात्काररूप ज्ञान होतें आणि पुढील सूत्रांत सांगितलेले जे अंतराय म्हणजे योगमार्गांतील अडथळे त्यांचा अभाव होतो. म्हणजे ते अडथळे उत्पन्न होत नाहींत आणि प्रारब्धवशात् उत्पन्न झालेच तर त्यांचा नाश होतो.

विवरण — मागील सूत्रांत सांगितल्याप्रमाणें प्रणवाचा जप आणि तदर्थभावना केली असतां प्रत्यक्चेतन म्हणजे बुद्धीचा प्रतिसंवेदी असा जो चेतन म्हणजे द्रष्टा--पुरुष त्याचा साक्षात्कार होतो. बुद्धि बहिर्मुख असतां बाह्य जगाचें अधिष्ठान जो परमेश्वर – पराक्चेतन, त्याचें परोक्षज्ञान तिला शास्त्रसाहाय्यानें होतें, म्हणजे परमेश्वर हा क्लेश, कर्म, विपाक व आशय ह्यांनीं अस्पृष्ट असा आहे हें तिला शास्त्रपरिशीलनानें समजतें. नंतर आत्मसाक्षात्कारार्थ बुद्धि जेव्हां विषयत्यागपूर्वक अंतर्मुख होते तेव्हां प्रणवजपानें युक्त अशा तदर्थानुसंधानामुळें बुद्धि-प्रतिसंवेदी जो प्रत्यक्चेतन त्याचा साक्षात्कार बुद्धीला होतो. हा साक्षात्कार होण्याला साधकास दोन प्रकारची सामग्री अनुकूल असते. ईश्वर जसा क्लेशादिकांनीं असंस्पृष्ट आहे तसाच मीहि आहें अशी भावना करीत राहिल्यानें साधकाचें चित्त तन्मय व्हावें हा वस्तुस्वभाव आहे. ह्यामुळें केवळ अशा ध्यानमात्रेंकरूनहि योगी आत्मसाक्षात्कारवान् होऊं शकतो. तसेंच पूर्वप्रारब्धानुसार आत्मसाक्षात्काराला कांहीं प्रतिबंध येण्याजोगे असतील तर ईश्वरप्रणिधानामुळें मिळणारी ईशकृपा त्यांचें निवारण करते. तात्पर्य, भावनेचें बळ आणि ईशकृपेचें बळ अशा दोन प्रकारच्या अनुकूल सामग्रीमुळें साधकाला निर्विघ्नपणें निर्विकल्प समाधिद्वारा आत्मसाक्षात्कार होतो.

आतां मागील सूत्रांत अंतराय शब्दानें ज्यांचा उल्लेख केला आहे ते अंतराय कोणते आहेत आणि किती आहेत हें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥ ३०

सूत्रार्थ—(१) वात, पित्त, कफ हे शरीरास धारण करणारे तीन धातु, खाल्लेल्या अन्नपाण्याचा रक्तांत परिणत होणारा असा जो रस होतो तो आणि पांच कर्मेंद्रियें आणि पांच ज्ञानेंद्रियें असा ह्या धातु-रस-करण (इंद्रिय) ह्या तिहींत उत्पन्न होणारें वैषम्य आणि तज्जन्य पीडा ह्या व्याधि, (२) चित्ताच्या ठिकाणीं उत्पन्न होणारी अकर्मण्यता हें स्त्यान, (३) अमुक एक गोष्ट अशी आहे का तशी आहे असें दोन्ही बाजूंस स्पर्श करणारें संदेह ज्ञान हा संशय, (४) समाधि साध्य होण्यासाठीं अमुक एक साधनाचा आश्रय करणें अवश्य आहे असें ज्ञान असून सुद्धां त्या साधनाचा आश्रय करण्याची भावना अथवा त्याकडे प्रवृत्ति न होणें हा प्रमाद, (५) शरीरांत अनियमित खाणेंपिणें इत्यादि दोषांमुळें येणारा जडपणा आणि त्यायोगें उत्पन्न झालेल्या तमोगुणामुळें मनाला येणारा जडपणा हें आलस्य, (६) एखाद्या विषयाचें कितीहि सेवन केलें तरी त्याविषयीं तृप्ति न होतां त्या विषयासंबंधीं चित्तांत अनिवार ओढ असणें ही अविरति, (७) योगाभ्यास करीत असतां ज्या उत्तरोत्तर श्रेष्ठ योगभूमिकेवर आपण खरोखरी आरूढ झालों नसतों त्या उत्तर भूमिकेवर आपण आरूढ झालों आहों असा भ्रम उत्पन्न होणें हें भ्रांतिदर्शन, (८) श्रेष्ठ योगभूमिकेवर आरूढ होण्यासाठीं कितीहि प्रयत्न घडत असला तरी चित्त त्या समाधिभूमीवर आरूढ न होणें हें अलब्धभूमिकत्व, आणि (९) श्रेष्ठ समाधिभूमीवर चित्त आरूढ झालें असूनहि तेथें तें स्थिर न होणें हें अनवस्थितत्व; असे हे योगाभ्यासी साधकाच्या चित्तांत विक्षेप उत्पन्न करणारे आणि

म्हणून योगप्रतिपक्षी, असे नऊ योगमल, हे ते अंतराय–म्हणजे योगमार्गांतील विघ्नें होत.

विवरण—मागील सूत्रांत ईश्वरप्रणिधानाच्या योगानें अंतरायांचा अभाव होतो म्हणून सांगितलें. ह्या सूत्रांत ते अंतराय कोणकोणते आणि किती आहेत तें सांगितलें आहे. त्यांचा क्रमानें विचार करूं.

(१) अगदीं पहिला अंतराय म्हणजे धातु-रस-करण-वैषम्यरूप असलेला व्याधि म्हणजे रोग होय. योगाभ्यासी साधक हा सामान्यतः युक्ताहार विहार करणारा, युक्तपणानें झोप घेणारा आणि सर्व कर्मांत युक्तता ठेवणारा असतो आणि म्हणून त्यास व्याधि होण्याचें वास्तविक कारण नसतें. पण कर्मविपाकामुळें अथवा साधकाच्या स्वाधीन नसलेल्या आधि-दैविक वा आधिभौतिक कारणांनीं शरीर धारण करणारे वात-पित्त-कफ हे तीन दोष; रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा आणि शुक्र हे उत्तरोत्तर श्रेष्ठ असलेले सहा धातु ज्या मूळ धातूपासून क्रमशः परिणत होणार तो अन्नपानादिकांपासून उत्पन्न होणारा पहिला रस-धातु, कर्मेंद्रियें आणि ज्ञानेंद्रियें ह्यांत वैषम्य म्हणजे उणेपणा अथवा अधिकपणा उत्पन्न होतो आणि त्यामुळें शरीरास अनेक प्रकारच्या व्याधि उत्पन्न होतात. अशा रीतीनें व्याधींनीं शरीर ग्रस्त असतां योगाभ्यास घडणें शक्य नसतें म्हणून व्याधि हें योगाभ्यासाच्या मार्गांतील पहिलें विघ्न होय.

(२) दुसरें विघ्न स्त्यान म्हणजे चित्ताची अकर्मण्यता. सत्त्व, रज आणि तम हे चित्ताचे घटक होत. ह्यांत सत्त्वाचा उद्रेक झाला म्हणजे रज आणि तम हे क्षीणबल होतात; रजोगुणाचा उद्रेक झाला म्हणजे सत्त्व आणि तम हे क्षीणबल होतात आणि तमोगुणाचा उद्रेक झाला म्हणजे सत्त्व आणि रज हे क्षीणबल होतात. ह्यांतील सत्त्वगुण हा स्वभावतः निर्मल असल्यामुळें त्याच्या उद्रेकाच्या वेळीं चित्त स्वाभाविक-पणें प्रसन्न असून सर्व इंद्रियांच्या द्वारा जणूं आत्मप्रकाशच चहूंकडे फांकत असतो. रजोगुणाच्या उद्रेकसमयीं चित्तांत विषयवासना जागृत झालेल्या असून त्या मनुष्यमात्राची कर्माकडे प्रवृत्ति करितात आणि तमोगुणाचा उद्रेक झाला असतां चित्त मूढत्व, जडत्व, भ्रम, प्रमाद, इत्यादि दोषांनीं ग्रस्त होतें. आहारविहारादिकांत अनियमितपणा झाल्यानें किंवा इतर बाह्य कारणांनीं चित्तांतील सत्त्व आणि रज ह्यांचा अभिभव होऊन

तमोगुण वाढलेला असतो. अशा वेळीं चित्ताला स्वाभाविकपणेंच जाड्य येतें आणि त्याची योगाभ्यासरूप कर्माकडे प्रवृत्तिच होत नाहीं. अशा प्रकारची चित्ताची अकर्मण्यता एखादे वेळीं होते, तिला स्त्यान असें नांव आहे. ही अकर्मण्यता योगाभ्यासाची साक्षात् विरोधी असल्यामुळें ती योगमार्गांतील एक मोठेंच विघ्न होय.

(३) ह्यानंतर तिसरें विघ्न म्हणजे संशयवृत्ति हें होय. पूर्णपणें आत्मसाक्षात्कार होईपर्यंत संशयांची सर्वथा निवृत्ति होणें शक्य नसतें हें खरें; पण येथें उत्पन्न होणारी संशयवृत्ति ही साधकाला योगमार्गांत पुढें जाण्यालाच प्रतिबंध करीत असते, म्हणून ती विघ्नरूप होते. एखाद्या वेळीं साधकाच्या मनांत आपण स्वीकारलेल्या योगमार्गाविषयींच संशय उत्पन्न होतो. त्याला वाटूं लागतें 'आपण विषयसुखाचा त्याग करून ह्या योगमार्गाकडे लागलों ह्यांत आपलें कांहीं चुकत तर नाहीं ना? योग म्हणजे नुसता भ्रमच असेल तर ह्यांत कांहीं लाभ नाहीं, आणि ह्या नादांत आपण विषयसुख टाकलें तर इदंच नास्ति परंच न लभ्यते अशी तर आपली स्थिति होणार नाहीं ना?' किंवा त्याला वाटतें, 'हा योगमार्ग केवढा अवघड? आपण विषयसुखांचा त्याग करून ह्या योगमार्गाकडे वळलों खरे, पण ह्या मार्गांत आपण पुढें जाऊं शकलोंच नाहीं किंवा अल्पस्वल्प सिद्धि प्राप्त झाल्यामुळें आपलें मन चळलें आणि त्या सिद्धींच्या लाभांत म्हणजे जरा श्रेष्ठ प्रकारच्या विषयसुखांतच पुनः आसक्त झालें तर आपली काय गति होणार?' अशा प्रकारच्या अनेक शंका योग्याच्या चित्तांत उत्पन्न होतात. ही संशयवृत्ति उत्पन्न झाली असतां योगमार्गाचें आक्रमण उत्कट श्रद्धेनें आणि शीघ्रतेनें घडत नाहीं म्हणून ही संशयरूप वृत्ति हें योगमार्गांतील विघ्नच होय.

(४) योगमार्गांतील चौथें विघ्न प्रमाद हें होय. योगाभ्यासानें चित्तास प्रसन्नता येते. शरीरांत आरोग्य नांदतें आणि यदाकदाचित् रोग झालाच तर तो लवकर बरा होतो आणि उत्तरोत्तर मानसिक सामर्थ्य वाढत असून आपण समाधीच्या पुढच्या पुढच्या अवस्थांत चाललों आहों अशा प्रकारची प्रतीति येत असूनसुद्धां योगाभ्यासाकडे दुर्लक्ष होऊन तो यथावत् न घडणें हा प्रमाद होय. हा प्रमाद हें योगमार्गांतील फार मोठें विघ्न आहे. म्हणूनच तर महाभारतांत सनत्सुजातांनीं 'प्रमादं वै मृत्युरहं

ब्रवीमि तथा प्रमादममृतत्वं ब्रवीमि ' ह्याप्रमाणें ह्या प्रमादाला साक्षात् मृत्युच म्हटलें आहे आणि अप्रमादाला अमृतत्व असें म्हटलें आहे.

(५) आलस्य हें योगमार्गांतील पांचवें विघ्न होय. वर स्त्यान सांगितलें त्यांत आणि आळसांत भेद असा कीं स्त्यानांत केवळ मनाला जाड्य आलेलें असतें, पण आलस्यांत शरीर आणि मन ह्या दोहोंना जडपणा आलेला असतो. स्त्याबाला जीं कारणें तींच आलस्याला असतात, पण तीं जरा अधिक प्रमाणांत घडून येतात. म्हणून त्यांचा परिणाम केवळ सूक्ष्म अशा मनापुरताच न राहतां तो स्थूल शरीरावरसुद्धां घडून येतो. शरीर आणि मन ह्या दोहोंत जाड्य उत्पन्न झाल्यावर मग योगाभ्यास कोठून घडणार ? म्हणून आलस्य हें योगमार्गांतील एक विघ्नच होय.

(६) अविरति हें ह्या मार्गांतील आणखी एक विघ्न होय. मागें वैराग्याविषयींच्या विवरणांत एकेंद्रियसंज्ञक वैराग्य वर्णिलें आहे. त्या वैराग्यांत विषयवासना बाह्यतः निवृत्त झाल्यासारखी असली तरी ती मन ह्या इंद्रियांतून सर्वथा निवृत्त झालेली नसून ती तेथें औत्सुक्यमात्रानें राहिलेली असते. अशा वेळीं यमनियमांत अनवधानामुळें थोडें शैथिल्य आलें आणि ती वासना जागृत होण्याजोगी उद्बोधक कारणें बाह्य परिस्थितींत घडून आलीं तर मनांत औत्सुक्यमात्रत्वानें राहिलेली विषयवासना पूर्ण जागी होऊन साधकाला विषयसेवनाकडे ओढते. पौरुषप्रयत्नानें दडपून ठेवलेली विषयवासना अशा रीतीनें पुनः जागृत झाली म्हणजे ती कांहीं काल अगदीं अनावर झाल्यासारखी होते. कारंजाच्या नळींतून वर उडणारी पाण्याची धार जर थोडा वेळ हातानें दाबून धरून हात काढून घेतला तर नित्यापेक्षां कितीतरी प्रबल वेगानें तें पाणी उंच उडतें. तसाच कांहींसा प्रकार येथेंही घडतो. ह्या वेळीं त्या विषयाचें सेवन कितीहि घडलें तरी तृप्ति म्हणून होतच नाहीं. अशा वेळीं " न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति । हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते ॥ " ह्याचा ढळढळीतपणानें अनुभव येतो. अशा प्रकारच्या ह्या चित्तदोषाला अविरति असें योगशास्त्रांत म्हटलें आहे. ह्या दोषामुळें साधक योगभ्रष्ट होण्याचा संभव असल्यानें ही अविरति हें एक योगमार्गांतील विघ्न मानण्यांत येतें हें योग्यच होय.

(७) भ्रांतिदर्शन हें योगमार्गांतील सातवें विघ्न होय. साधक योगाभ्यास करीत असतां समाधीच्या सवितर्क, निर्वितर्क, सविचार, निर्विचार,

सानंद, सास्मित, इत्यादि उत्तरोत्तर सूक्ष्म अवस्थांत जात असतो. ह्या प्रवास निर्विचार समाधीच्या पक्वावस्थेपर्यंत आला म्हणजे तेथें 'ऋतंभरा प्रज्ञा' उत्पन्न होते. (त्या प्रज्ञेचें विवेचन ह्याच पादांतील ४८ ते ५० ह्या सूत्रांच्या विवरणांत पुढें आलेलें आहे.) ह्या प्रज्ञेच्या उदयानंतर तिच्या बलावर साधक आनंद-अस्मिता-महत्तत्त्व प्रकृति ह्या आलंबनांवर चित्तैकाग्र्य करीत करीत निर्विकल्प समाधीपर्यंत पोंचतो. पण कित्येक साधकांचा निर्विचार समाधि पक्व न झाल्यानें ही 'ऋतंभरा प्रज्ञा' त्यांच्या चित्तांत उदित होत नाहीं. तथापि एखाद्या साधकाला भ्रांतिदर्शन होतें. म्हणजे आपल्या चित्तांत ही 'ऋतंभरा प्रज्ञा' उदित झाली आहे अशी भ्रांति होते, म्हणून तो निर्विचार समाधीच्या पक्वावस्थेचा प्रयत्न न करितांच पुढील अवस्थांच्या अभ्यासास प्रवृत्त होतो. अर्थात् मागील अवस्थांची पक्वावस्था प्राप्त झाल्यावांचूनच तो पुढील समाध्यवस्थांत जाण्याचा प्रयत्न करीत असल्यानें तो त्याचा प्रयत्न निष्फळ होतो. भिंत बांधतांना विटांचा मधलाच थर डळमळीत राहिला तर पुढील सर्व बांधकाम जसें डळमळणार तशीच ह्या योग्याची स्थिति होते. येणेंप्रमाणें साधक निर्विचार समाधीपर्यंत पोचला असूनहि निर्विचार समाधीची पक्वावस्था आत्मसात् होण्यापूर्वींच ती आत्मसात् झाली असें भ्रांतिदोषानें तो समजतो आणि समाधीच्या पुढील अवस्थांत जाण्याची खटपट करतो. अर्थात् ती खटपट निष्फळ होते. एवं च ज्या समाध्यवस्थेंत चित्त आरूढ झालेलें नसून तें तसें आरूढ झालेलें आहे असें योगी समजतो आणि त्यामुळें त्याचा पुढील अवस्थांचा अभ्यास व्यर्थ होतो. हा जो चित्तदोष त्याला भ्रांतिदर्शन हें नांव असून ह्या भ्रांतिदर्शनानें योग्याची खरी प्रगति कुंठित होत असल्यामुळें त्याला अंतराय म्हणून म्हटलें आहे.

(८) ह्यानंतरचा आठवा अंतराय म्हणजे अलब्धभूमिकत्व होय. साधकाची प्रगति विशिष्ट योगभूमीपर्यंत झाली असून त्याच्या पुढच्या योगभूमीवर जाण्याचा उत्कट प्रयत्न त्याजकडून होत असतां सुद्धां कांहीं चित्तदोषांमुळें त्या भूमीवर चित्त आरूढ होत नाहीं. अशा प्रकाराला अलब्धभूमिकत्व म्हणावयाचें. ह्या दोषामुळें योग्याची प्रगति खुंटल्या-सारखी होते, म्हणून अलब्धभूमिकत्वाची गणना योगांतरायांत केली जाते.

(९) अनवस्थितत्व हा योगमार्गांतील शेवटचा अंतराय होय. ह्या अंतरायामुळें ज्या योगभूमीवर योगी आरूढ झालेला असतो तेथें

चित्ताचें एकाग्रतेनें अवस्थान घडत नाहीं. थोड्याशा निमित्तानेंहि योग्याचें व्युत्थान घडतें आणि ह्यामुळें ती भूमि दृढ होऊन पुढच्या अवस्थेंत जाण्याची योग्यता चित्तांत येण्यास साहजिकच विलंब होतो. ह्यामुळें अनवस्थितत्व म्हणजे योगभूमीवर जातां येत असूनही तेथें चित्ताचें एकाग्रतेनें अवस्थान न होणें हा एक प्रकारचा योगमार्गांतील अंतरायच असतो.

ह्याप्रमाणें योगमार्गांतील हीं नऊ विघ्नें झालीं. हीं विघ्नें वाटेंत उत्पन्न होत असल्यामुळें योग्याची निर्विकल्प समाध्यवस्थेंत जाण्याची गति कुंठित होऊं शकते, परंतु वर सांगितलेल्या ईश्वरप्रणिधानामुळें सर्व अंतरायांचा निरास होतो. कारण ईश्वरप्रणिधानांत मागें सांगितल्याप्रमाणें योग्याला दोन प्रकारची अनुकूल साधनसामग्री मिळत असते. प्रणवजप आणि प्रणवार्थभावना हा स्वतंत्रपणें योगाभ्यासाचा प्रकार होऊं शकतो. कारण ह्याला धारणा–ध्यान–समाधि ह्यांचीं तिसऱ्या पादांत सांगितलेलीं सर्व लक्षणें लागू पडत असल्यानें निरीश्वर सांख्यपक्ष मान्य असलेला एखादा योगी प्रणवाचा जप, आणि स्वतःच्या ठिकाणीं क्लेश, कर्म, विपाक व आशय ह्यांशीं, मी द्रष्टा असंस्पृष्ट आहें अशी भावना करील आणि ती मागें वर्णिल्याप्रमाणें अधिमात्र-तीव्र संवेगाची असेल तर ह्या भावनाबलानेंच वरील सर्व अंतरायांचें निरसन नैसर्गिकपणेंच होतें. योगविषयक उत्कट भावना होणें हा सत्त्वगुणाचा उत्कर्ष होय. सत्त्वगुण हा प्रकाशक जसा, तसा अनामयहि आहे. ह्या त्याच्या अनामयत्वधर्मामुळें आमयरूप जे व्याधि त्यांचा निरास स्वाभाविकपणें होऊं शकतो. अमुक पदार्थ विष आहे हें ठाऊक नसून सुद्धां तो खाण्यांत आला तर मृत्यु येणारच. अग्नि दाहक आहे हें ठाऊक नसलें तरी त्याचा स्पर्श झाला कीं अंग भाजणारच. हे जसे त्या वस्तूचे स्वभावधर्म आहेत त्याचप्रमाणें सत्त्वगुणाचा स्वभावधर्म प्रकाशकत्व आणि अनामयत्व हा असल्यामुळें आहारविहारादिकांत सावधगिरी ठेविली आणि भावनेचा तीव्र संवेग असेल तर सत्त्वगुणाचा उद्रेक चित्तांत होऊं शकतो आणि ह्या सत्त्वगुणोद्रेकामुळें व्याधींचा निरास स्वभावधर्मानेंच घडून येतो. अर्थात् अशाच कारणानें स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य ह्या अंतरायांनासुद्धां योग्यांच्या चित्तांत थारा मिळत नाहीं; आणि अविरति, भ्रांतिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व, अनवस्थितत्व हे अंतराय क्वचित्प्रसंगीं

उत्पन्न झाले तरी योगविषयक भावनेच्या अधिमात्र-तीव्र-संवेगामुळें त्यांचा निरास सुद्धां अल्प कालांत होऊं शकतो. अशा रीतीनें केवळ भावना-बळामुळेंहि वरील सर्व अंतराय नाहींसे होऊं शकतातच, आणि त्यांतच जर ईश्वरप्रणिधानामुळें प्राप्त होणाऱ्या ईशकृपेचें बल मिळालें तर दुधांत साखर पडल्यासारखेंच होतें. ॐकार आणि ईश्वर ह्यांचा वाच्य-वाचक संबंध नित्यस्वरूपाचा असल्यामुळें ॐकाराचा जपहि साक्षात् ईश्वरा-राधनाच होते आणि ह्या अशा आराधनेनें ईश्वरानुग्रह होऊन त्यामुळेंहि सर्व अंतरायांचा निरास होतो. अशा रीतीनें भावनेचें बल आणि ईशकृपेचें बल ह्या दोहोंच्या अनुकूलतेनें निर्विकल्प समाधीचा लाभ साधकास होतो.

वरील विवेचनावरून सूक्ष्मबुद्धि वाचकांच्या लक्षांत हें आलें असेलच कीं केवळ योगाभ्यास हा निर्गुणोपासनेंत समाविष्ट होत असून ईश्वरप्रणिधान सगुणोपासनेंत येतें. आत्मसाक्षात्कार निर्विकल्प समाधिद्वाराच होत असतो. हा निर्विकल्प समाधि साधण्याचा पौरुष पराक्रमाचा मार्ग म्हणजे अष्टांग योगाचा मार्ग होय. आपल्या सामर्थ्यावर विसंबून अष्टांगयोगानुष्ठानानें निर्विकल्प समाधि साध्य करून घेणें हें अधिक पराक्रमाचें आहे, पण तें अधिक अवघड आणि धोक्याचें आहे. फलाच्या दृष्टीनें पाहिलें तर सगुणोपासना आणि निर्गुणोपासना हीं दोन्ही साधनें सारखींच आहेत ; कारण कोणत्याहि मार्गानें गेलें तरी अंतिम फल एकच आहे. पण सगुणोपासनेंत मुमुक्षूच्या प्रयत्नाला ईशकृपेची जोड मिळत असल्यानें तो मार्ग पौरुषप्रयत्न आणि पराक्रम ह्यांच्या दृष्टीनें जरी कमीसा दिसला तरी फलाच्या दृष्टीनें तो निर्गुणउपासनेच्या अगदीं समान योग्यतेचा आहे. ही गोष्ट अधिक स्पष्ट होण्याकरितां आपण एक दृष्टान्त घेऊं. समजा, आपल्यास एक मोठी नदी ओलांडून पैलतीरास जायचें आहे. नदीचें पाणी फार खोल असून अतिशय ओढ घेणारें आहे. तसेंच मध्यंतरीं भोवरे अनेक असून तिच्यांत सुसरी, इत्यादि मोठाले जलचर आहेत. अशा प्रकारची नदी ओलांडून जाण्यास मार्ग दोन. आपल्या बाहुबलावर आणि पोहण्याच्या कौशल्यावर विसंबून नदींत पडून पलीकडच्या तीरास पोहत जाणें हा एक मार्ग आणि आपला सर्व भार नावाड्यावर टाकून त्याच्या नावेच्या साहाय्यानें पैलतीर गांठणें हा दुसरा मार्ग. दोन्ही मार्गांनीं गेलें तरी अंतिम फल म्हणजे पैलतीर गांठणें हें एकच आहे. तेव्हां फलाच्या दृष्टीनें दोन्ही

मार्ग तुल्यबलच आहेत. तथापि ह्या दोन मार्गांचीं स्वरूपें मात्र भिन्न आहेत. पहिला मार्ग पराक्रमाचा आहे तसा धोक्याचाहि . आहे. दुसरा बिनधोक्याचा पण पराक्रमहीन आहे. स्वभावभेदानें कोणाला पहिला रुचेल तर कोणाला दुसरा आवडेल. योगाभ्यासांत प्रवृत्त झालेल्या साधकाचा विशेष भर नदींतून पोहून जाऊं इच्छिणाऱ्या माणसाप्रमाणें पौरुषप्रयत्नावर असतो. ह्यामुळें योगदर्शनकारांनीं ह्या दर्शनाची मांडणी पौरुषप्रयत्नावर भर देऊनच केलेली आहे. त्या दृष्टीनें त्यांनीं ह्या पादाच्या बाविसाव्या सूत्रापर्यंत समाधि-चिकित्सा केली. समाधिचिकित्सा हा ह्या दर्शनाचा मुख्य विषय असल्यानें त्या समाधीची प्राप्ति जशी अभ्यास आणि वैराग्य ह्या उपायद्वयानें होते तशीच ती ईश्वरप्रणिधान ह्या मार्गानें होते हेंहि सांगितलें आहे. तेविसाव्या सूत्रांत ईश्वरप्रणिधान ह्या मार्गानेंहि समाधिलाभ आसन्न होतो हें सांगणें क्रमप्राप्त झालें म्हणून तें त्या सूत्रांत सांगितलें आणि ईश्वरप्रणिधानाचा विषय पूर्ण करण्यासाठीं एकतिसाव्या सूत्रापर्यंतचें विवेचन केलें; अशा रीतीनें योगाभ्यास आणि ईश्वरप्रणिधान म्हणजे निर्गुणोपासना आणि सगुणोपासना ह्यांचा समन्वय ह्या सूत्रांतील प्रतिपादनाच्या द्वारा केला. संसाररूपी नदींतून तरून जाण्यास योगदर्शन-कारांनीं ह्याप्रमाणें सगुण-निर्गुणोपासनेचा उत्कृष्ट समन्वय केल्यामुळें दोन्ही प्रकारच्या साधकांस आपापले मार्ग न सोडतां दुसऱ्या मार्गाचा लाभ घेणें शक्य कसें आहे तें विशद झालें आहे. साधक निरीश्वर सांख्य-पंथाचा असला तरी तो जर प्रणवजप आणि प्रणवार्थभावना करील तर त्यांत धारणा – ध्यान – समाधि हीं तिन्ही अंतर्भूत होत असल्यानें तो त्याचा योगाभ्यास घडतोच, पण ह्यांत प्रणवोपासना म्हणजे प्रणववाच्य ईश्वरोपासना घडत असल्यानें ईशकृपेचें साहाय्य त्यास त्यानें न मागतांहि मिळतें आणि त्याच्या योगानें त्याच्या मार्गांत उत्पन्न होणाऱ्या अंतरायांचा अभाव होतो. दुसऱ्या पक्षीं अशा रीतीनें ईश्वरप्रणिधान करणाऱ्याला समाधिलाभ होत असल्यानें योगाभ्यासाचें अंतिम फल जो समाधिलाभ तो ह्या सगुणोपासकाला मिळतोच. तात्पर्य, ईश्वरप्रणिधान योगशास्त्रकारांनीं असें एक उत्कृष्ट साधन सांगितलें आहे कीं सगुणोपासक आणि निर्गुणोपासक ह्या दोघांनीं तें खुशाल अवलंबावें, आणि त्यायोगें आपापला मार्ग न सोडतां दुसऱ्या मार्गांतील फलाचा लाभ करून घ्यावा. ज्याला स्वपराक्रमावर अवलंबून भवनदींतून तरून जाण्याची धमक

असेल तो अष्टांगयोगरूपी भोपळ्याचा आश्रय घेऊन ती नदी प्रयत्नानें तरून जाण्यास प्रवृत्त होतोच. आत्मविश्वास ज्यास वाटत नाहीं किंवा पूर्वजन्मार्जित संस्कारामुळें ज्याचें चित्त सगुणोपासनेकडे ओढ घेत असतें तो ईश्वरप्रणिधानाच्या मार्गानें योगाभ्यासाचें अंतिम ध्येय असलेला आणि निर्विकल्प समाधिद्वारा प्राप्त होणारा कैवल्य साक्षात्कार करून घेतो.

अशा रीतीनें ईश्वरप्रणिधानानें अंतरायांचा निरास होतो हें सांगितल्यावर त्या अंतरायांच्या समवेतच जे उपद्रव होतात त्यांचा निर्देश पुढील सूत्रांत केला आहे —

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ३१

सूत्रार्थ — आधिभौतिक, आधिदैविक आणि आध्यात्मिक अशीं तिन्ही प्रकारचीं दुःखें, मनाचें अस्वास्थ्य हें दौर्मनस्य, अंगमेजयत्व म्हणजे अंगाला कंपादि उत्पन्न होणें, वायु आंत येणें हा श्वास आणि वायु बाहेर जाणें हा प्रश्वास, हे पांच उपद्रव विक्षेपाच्या समवेतच होणारे आहेत.

विवरण — मागील सूत्रांत सांगितलेले जे अंतरायभूत नऊ विक्षेप ते उत्पन्न झाले कीं त्यांच्यासमवेतच ह्या सूत्रांत सांगितलेले हे पांच उपद्रव योगाभ्यासी साधकास त्रास देऊन विक्षेपाची तीव्रता वाढवीत असतात. ह्या पांच उपद्रवांना ‘ विक्षेपसहभुवः ’ असें विशेषण दिलें आहे. ह्यावरून ते वरील विक्षेपांच्या समवेत असणारे आहेत इतकेंच सांगितलेलें आहे. ते उपद्रव विक्षेपामुळें होतात, अर्थात् विक्षेप हें कारण आणि उपद्रव हें कार्य असें सूचित करण्याचा हेतु त्या विशेषणावरून दिसत नाहीं. तसा हेतु असता तर ‘ विक्षेपसहभुवः ’ असें न म्हणतां ‘ विक्षेपभुवः ’ असें कांहींतरी विशेषण दिलें असतें. ‘ सह ’ ह्या पदानें विक्षेप आणि उपद्रव ह्यांचें सहभावित्व सांगितलें आहे इतकेंच. ह्याचें कारण उघडच आहे कीं हे विक्षेप आणि उपद्रव हे परस्परांमुळें उत्पन्न होतात, अशी वस्तुस्थिति अनुभवास येते. चित्तविक्षेपामुळें उपद्रव होऊं शकतात तसे उपद्रवांमुळें चित्तविक्षेप होऊं शकतात. उदाहरणार्थ ‘ स्त्यान ’ हा विक्षेप उत्पन्न झाला कीं त्याच्यासह ‘ दौर्मनस्य ’ हा उपद्रव असावयाचाच

आणि कांहीं बाह्य निमित्तानें 'दौर्मनस्य' उत्पन्न झालें तर त्यासह 'स्त्यान' हा चित्तविक्षेप असावयाचाच. तेव्हां सूत्रांत अमक्यामुळें अमुक होतात असें सांगण्याचा हेतु दिसत नसून दोहोंचें सहभावित्व असतें एवढेंच सांगितलेलें दिसतें आणि साधकास अनुभवहि तसाच येतो. कोणत्याहि चित्तविक्षेपासह अंतरायांपैकीं कोणताहि एक अथवा अनेक अंतराय असणें हें संभवनीय असून अनुभवहि तसा येतो. उदाहरणार्थ, कोणताहि व्याधि उत्पन्न झाला तर त्याच्यासह दु:ख, दौर्मनस्य, श्वास आणि प्रश्वास हे चार उपद्रव दिसून येतात आणि कधीं ह्यांच्या जोडीला अंगमेजयत्व म्हणजे शरीरांत कंपादि आढळतात; तेव्हां व्याध्यादिक विक्षेपांसमवेत दु:खादि पांच उपद्रवांपैकीं एक किंवा अनेक उपद्रव आढळावयाचे असें सामान्यपणें म्हणतां येईल. तथापि सूक्ष्म विचाराअंतीं विशिष्ट विक्षेपांसमवेत विशिष्ट उपद्रवांचें आधिक्य आढळून येतें तें येणेंप्रमाणें — व्याधि आणि दु:ख ह्यांचें साहचर्य अधिक आढळून येतें. व्याधि तीन प्रकारच्या कारणांनीं होत असल्यामुळें दु:खहि तीन प्रकारचें असतें. आधिदैविक, आधिभौतिक आणि आध्यात्मिक हे ते तीन प्रकार होत. ह्याचा विचार मागें आलाच आहे. स्त्यानापासून भ्रांतिदर्शनापर्यंतचे सहा विक्षेप हे चित्तमल असल्यामुळें त्यांचें आणि दौर्मनस्यांचें साहचर्य असतें. ह्या विक्षेपांमुळें दौर्मनस्य येतें किंवा बाह्य निमित्तानें दौर्मनस्य आलें असल्यास स्त्यानादि सहा विक्षेपांपैकीं एक अथवा अनेक विक्षेप ह्या दौर्मनस्यासमवेत येतात. योगाच्या अष्टांगांपैकीं आसन हें स्थिर झालें नसेल तर अंगमेजयत्व हा उपद्रव होत असतो. अंगांत सूक्ष्म कंप उत्पन्न होणें म्हणजे अंगमेजयत्व होय. शरीराचे घटक असलेले जे स्नाय्वादिकांचे सूक्ष्मतर भाग त्यांच्या ठिकाणीं कंप उत्पन्न झाला म्हणजे जी एक प्रकाराची रिव्, रिव् वाटते तिला आपण अंगाला मुंग्या आल्या आहेत असें म्हणतों. आसनाचा अभ्यास पक्का झाला नसल्यास अशा प्रकारच्या मुंग्या अंगास, विशेषत: कमरेच्या खालच्या भागांपैकीं कोणत्या तरी भागांत उत्पन्न होतात. अशा मुंग्या आल्यानें आसन अधिकच अस्थिर होतें. आसनच अस्थिर झाल्यावर, आसनाच्या स्थिरपणावर ज्या योगभूमींचा लाभ व्हावयाचा असतो त्या भूमिकांचा लाभ होणें अशक्य होऊन बसतें, आणि मग अशा प्रकारें अंगमेजयत्वासमवेतच अलब्धभूमिकत्व हा चित्तविक्षेप उत्पन्न होत असतो. उलट पक्षीं कांहीं मानसिक दोषामुळें चित्त पुढील भूमीवर आरूढ न झाल्यानें अलब्धभूमिकत्व हा चित्तविक्षेप

उत्पन्न झाल्यास त्यामुळें चित्तांत एकाग्रतेस विरोध करणारे चांचल्यादि रजोदोष उत्पन्न होतात. ह्या रजोदोषांमुळें आसनाच्या स्थिरतेस कारण असलेले जे प्रयत्नशैथिल्य आणि अनंत समापत्ति हे दोन उपाय (ह्यांचें विवरण पुढें पाद २ सूत्र ४७ ह्यांत येणार आहे.) त्यांस प्रतिबंध उत्पन्न होतो आणि मग आसन अस्थिर होऊन पायांस मुंग्या येऊं लागतात. अशा प्रकारानेंच अंगमेजयत्व आणि अनवस्थितत्व ह्या दोहोंचेंहि साहचर्य घडतें. अंगास मुंग्या येऊं लागल्यावर चित्त योगभूमीवर स्थिर होऊं शकत नाहीं आणि अनवस्थितत्व हा चित्तविक्षेप उत्पन्न होतो किंवा अन्य कांहीं निमित्तानें अनवस्थितत्व हा चित्तविक्षेप उत्पन्न झाला असल्यास त्यासह वरील कारण-कार्य-परंपरेनें अंगमेजयत्व उत्पन्न होतें. ह्याप्रमाणें अलब्धभूमिकत्व आणि अनवस्थितत्व ह्या दोनहि चित्तविक्षेपांचें श्वासप्रश्वास ह्या उपद्रवांशीं साहचर्य असतें. वरील दोन्ही विक्षेपांत चित्तैकाग्र्याचा बाध होतो आणि चित्तस्पंद व प्राणस्पंद ह्यांचें नेहमीं साहचर्य असल्यानें चित्तैकाग्र्य नाहींसें होतांच म्हणजे चित्तांत भिन्नवृत्तिरूप स्पंद सुरू होतांच प्राणवृत्तींत स्पंद सुरू होतात म्हणजे प्राणवायूचें आंत येणें व बाहेर जाणें हे भाव चित्तैकाग्र्यामुळें सूक्ष्मतेस पोहोंचलेले असतात. ती त्यांची सूक्ष्मता मोडून ते श्वासप्रश्वास नेहमींच्या स्थूल भावाला प्राप्त होतात. एवं च कोणत्याहि विक्षेपासमवेत कोणताहि एक अथवा अनेक उपद्रव असणें संभवनीय असलें तरी त्यांतल्या त्यांत (१) व्याधीसमवेत दुःखदौर्मनस्य, (२) स्त्यान-संशय-प्रमाद-आलस्य-अविरति-भ्रांतिदर्शन ह्या सहा विक्षेपांसमवेत दौर्मनस्य, श्वास, प्रश्वास, आणि (३) अलब्धभूमिकत्व व अनवस्थितत्व ह्या दोन विक्षेपांसमवेत, दौर्मनस्य, अंगमेजयत्व, श्वास आणि प्रश्वास हे चार उपद्रव ह्यांचें साहचर्य अधिक प्रमाणांत असल्याचा योगाभ्यासी साधकास अनुभव येतो.

तात्पर्य, विक्षेप आणि उपद्रव ह्यांचें साहचर्य नेहमीं असावयाचेंच आणि ह्या साहचर्यामुळें विक्षेपांचें अंतरायत्व अधिकच तीव्र होतें. व्याधीमुळें होणारें दुःख हें साक्षात् दुःखरूप असल्यामुळें तें व्याधिरूप विक्षेपाची तीव्रता वाढवितें हें सर्वांसच स्पष्ट आहे. दौर्मनस्यांत प्रतिकूल वेदनीयता असल्यामुळें तेंहि दुःखरूपच होय. व्याधींत मानसिक आणि शारीरिक दुःख असल्यामुळें व्याधि म्हणजे विशेष आधि म्हटलें आहे. दौर्मनस्य म्हणजे

केवळ आधि म्हणजेच मानसिक दुःख होय. अंगमेजयत्व म्हणजे शरीरांत उत्पन्न होणारा कंप किंवा शरीरांतील कोणत्याहि अंग-प्रत्यंगाला येणाऱ्या मुंग्या होत. ह्यांच्यांत दुःख आणि दौर्मनस्य ह्यांच्याइतकी प्रतिकूल वेदनीयता नसली तरी तें अंगमेजयत्व उत्पन्न झाल्यास त्याच्या अपघातासाठीं म्हणजे निवारणासाठीं मनुष्यमात्राची प्रवृत्ति होते. ही प्रवृत्ति आसनाच्या स्थिरतेचा आणि म्हणून चित्तैकाग्र्याचा भंग करणारी असल्यामुळें ती विक्षेपांचें अंतरायच वाढविण्यास कारणीभूत होते. श्वास आणि प्रश्वास हा प्राणिमात्राच्या ठिकाणीं नैसर्गिक असल्यामुळें तो नैसर्गिक मर्यादेंत असतांना व्युत्थानदशेंत स्वाभाविकपणेंच उपकारक असतो, पण प्राणस्पंदानें चित्तस्पंदाला उत्तेजन मिळत असल्यामुळें योगाभ्यासी पुरुष प्राणायामादि साधनांनीं ह्या प्राणस्पंदाला अतिसूक्ष्म अवस्थेला नेत असतो आणि ह्यामुळें त्याच्या चित्ताची स्पंदनशीलता सूक्ष्मदशेस पोहोंचून चित्तैकाग्र्याला फार सुलभता येते. श्वासप्रश्वासामुळें प्राणस्पंदाची सूक्ष्मता नाहींशी होते आणि त्यामुळें चित्ताचें स्पंदन वेगानें होऊं लागतें आणि त्याच्या एकतानतेंत बिघाड होतो. अशा रीतीनें श्वासप्रश्वास हे स्वभावतः दुःखरूप नसले तरी ते योगविरोधी होतात म्हणून त्यांची गणना उपद्रवांत केली आहे. अशा रीतीनें योगविरोधी जे हे श्वासप्रश्वास त्यांनीं चित्त विक्षेपयुक्त असतांना योगाभ्यासास अंतराय उत्पन्न होतो ह्यांत नवल नाहीं. परंतु ईश्वरप्रणिधानानें साधणारा योगाभ्यास आणि प्राप्त होणारी ईशकृपा ह्या दोन प्रकारच्या अनुकूलतेमुळें प्रत्यक्‌—चेतनाधिगमासमवेतच सोपद्रव अंतरायांचाहि अभाव होत असतो.

आतां ह्यापुढील सूत्राचा विचार करण्यापूर्वी थोडें पूर्वानुसंधान करणें अवश्य आहे. ह्या समाधिपादांत योगशास्त्राचें विवेचन चालू असतांना समाधिभावना **अधिमात्र** तीव्र संवेगाची असेल तर असंप्रज्ञात समाधि फारच लवकर सिद्ध होतो असें प्रतिपादन एकविसाव्या सूत्रांत झालें. नंतर हा असंप्रज्ञात समाधि ईश्वरप्राणिधान ह्या मार्गानेंहि साध्य होत असल्यामुळें त्या मार्गाचें प्रतिपादन अवश्य झालें. म्हणून 'ईश्वरप्रणिधानाद्वा' ह्या सूत्रापासून ३१ व्या सूत्राअखेरपर्यंत त्या मार्गाचें सविस्तर प्रतिपादन झालें. ह्या प्रतिपादनांत शेवटीं शेवटीं समाधिलाभाच्या आड येणारे जे चित्तविक्षेप आणि त्यांचे सहकारी उपद्रव ह्यांचें विवेचन होऊन ईश्वरप्रणिधानामुळें त्यांचाहि अभाव होतो असें सांगितलें. आतां विवेचनाचा

असा स्वाभाविक ओघ येतो कीं साधक ईश्वरप्रणिधानाच्या मार्गानें न जातां केवळ योगैकशरण होऊन समाधिद्वारा कैवल्यसाक्षात्कार प्राप्त करून घेण्याची इच्छा करीत असेल तर अशा योगाभ्यासी साधकाला वरील चित्तविक्षेप आणि त्यांचे सहकारी उपद्रव ह्यांचा निरास करण्याला कांहीं उपाय योगशास्त्रांत असल्यास त्याचें प्रतिपादन करणें अवश्य आहे. ईश्वरप्रणिधानाकडे न वळणारे कांहीं साधक असतात. निरीश्वर सांख्यवादी हे अशा प्रकारचे साधक होत. त्याचप्रमाणें सृष्टि जड आहे, तिचें नियमन करणारी कोणीतरी चेतनशक्ति – म्हणजे त्या शक्तीनें संपन्न असलेला शक्तिमान् असा कोणीतरी ईश्वर असला पाहिजे असें सामान्यपणें मानणारे, पण ईश्वरोपासनेकडे वळण्यास जी उत्कट श्रद्धा लागते ती अंगीं नसल्यामुळें ईश्वरप्रणिधानाकडे प्रवृत्त न होणारे साधक संभवतात. असे साधक ईशोपासनेकडे न वळले तरी योगाकडे प्रवृत्त होतात. कारण कृष्यादिकांप्रमाणें योगशास्त्र हें दृष्टफलक आहे. मागें सांगितल्याप्रमाणें अग्नीला स्पर्श झाला कीं अंग भाजावयाचें हें फल जसें दृष्ट आहे, त्याप्रमाणें योगाभ्यासापासूनहि दृष्टफल लाभत असतें. ह्यामुळें अग्नीपासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करण्याशीं जसा ईश्वरावरील श्रद्धेचा कांहींच संबंध येत नाहीं, त्याप्रमाणें ईश्वराविषयीं उदासीन असलेल्या साधकाला – किंबहुना ईश्वराविषयीं पूर्ण अश्रद्ध असलेल्या व्यक्तीलाहि योगाभ्यासाच्या द्वारा कैवल्याकडे जाण्यास कसलीच अडचण नाहीं. योगाभ्यासानें चित्त :शुद्ध झाल्यावर साधकाच्या हृदयांत ईश्वराविषयीं श्रद्धा वा भक्ति उत्पन्न होईल हा विचार वेगळा. पण ईश्वरप्रणिधानाचा अवलंब न करणाऱ्या आणि केवळ योगाकडे प्रवृत्त झालेल्या साधकाच्या दृष्टीनें सोपद्रव विक्षेपांच्या निरसनार्थ योगशास्त्रांतील उपाय सांगणें अवश्य असल्यानें सूत्रकारांनीं पुढील सूत्रानें तो उपाय सांगितला आहे —

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥ ३२ ॥

सूत्रार्थ — मागील सूत्रांत सांगितलेले विक्षेपरूप अंतराय आणि त्यांचे सहकारी उपद्रव ह्यांच्या प्रतिषेधार्थ म्हणजे निरसनार्थ कोणत्याहि एक तत्त्वावर अभ्यास किंवा संयम म्हणजे त्या तत्त्वावर चित्त स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा.

विवरण — अभ्यासाचें लक्षण 'स्थितौ यत्नः' असें मागें सांगितलेंच आहे. ह्या सूत्रानें कोणत्यातरी एका तत्त्वावर मन स्थिर होण्याचा प्रयत्न करावा म्हणजे सोपद्रव विक्षेपांचें निरसन होईल असें सांगितलें आहे. म्हणजे त्यांच्या निरसनार्थ निराळा कांहीं उपाय सांगितलेला नसून पूर्वीं सांगितलेला अभ्यासच अधिक करावा असें येथें सांगितलें आहे. भूक लागल्यास अन्न खावें आणि तेवढें अन्न खाऊन पुनः भुकेची पीडा तशीच राहील तर भुकेची निवृत्ति होईल इतकें पुनः खावें असें सांगण्यासारखाच हा उपाय आहे. ह्यावरून हें लक्षांत येईल कीं योगाभ्यास चालू असतां जे विक्षेप आणि उपद्रव होऊं लागतात त्यांच्या निरसनार्थ न कंटाळतां किंवा खिन्न न होतां पुनः तोच अभ्यास दीर्घकाल, नैरंतर्ययुक्त आणि सत्कारपूर्वक चिकाटीनें चालू ठेवावा, म्हणजे विक्षेपांचा आणि उपद्रवांचा निरास झाल्याविना राहणार नाहीं, हें ह्या सूत्राचें तात्पर्य होय. अशा रीतीनें कोणत्याहि एका तत्त्वावर अभ्यास केल्यानें सोपद्रव विक्षेपरूप अंतरायांचा प्रतिषेध होतोच. कारण मोठ्या उत्साहानें आणि निश्चयानें एक तत्त्वाभ्यास चालू असला म्हणजे चित्ताचें रजोमूलक चांचल्य कमी होत जातें आणि त्या मानानें चित्त सत्त्वारूढ होऊं लागतें. दुःख हें रजोगुणाचें फल असतें. रजोनिवृत्ति झाली म्हणजे सहजच तज्जन्य दुःखाचीहि निवृत्ति होते. तसेंच सत्त्वगुण हा प्रकाशक आणि अनामय असल्यानें दुःखाचा सहकारी जो विक्षेपरूप व्याधि म्हणजे आमय तोहि सत्त्वारूढतेमुळें नाहींसा होऊन साधकास निरामय स्थिति प्राप्त होते. अशाच प्रकारें व्याधीच्या पुढील अनवस्थितत्वापर्यंतचे सर्व अंतराय आणि दुःखादि उपद्रव ह्या सर्वांचा प्रतिषेध एकतत्त्वाभ्यासानें निश्चयानें होतो हें साधकानें लक्षांत ठेवून परमादरपूर्वक योगाभ्यास करीत असावें.

अंतराय आणि उपद्रव ह्यांच्या प्रतिषेधार्थ वरील सर्व सामान्य उपाय सांगितल्यानंतर आतां त्यांच्या निरसनार्थ आणखी कांहीं विशेष उपाय सांगून ह्या एकतत्त्वाभ्यासाचें स्वरूपच पुढील सूत्रांतून अधिक स्पष्ट केलें आहे —

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्या-
पुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥

सूत्रार्थ — सुख, दुःख, पुण्य आणि अपुण्य म्हणजे पाप हे जे चार विषय त्यांच्याविषयीं क्रमानें मैत्री, करुणा, मुदिता म्हणजे हर्ष आणि उपेक्षा म्हणजे दुर्लक्ष अथवा उदासीनता ह्या चार भावना केल्यानें चित्त प्रसन्न होतें.

विवरण — मागील सूत्रापासून चित्तविक्षेप आणि उपद्रव ह्यांच्या प्रतिषेधार्थ, ईश्वरप्रणिधानाव्यतिरिक्त असें योगसाधन कोणतें ह्याचा विचार चालला आहे. त्याप्रमाणें मागील सूत्रानें त्यांच्या प्रतिषेधार्थ एकतत्त्वाभ्यास हा सर्वसामान्य उपाय सांगून आतां विशेष विक्षेप आणि उपद्रव ह्यांच्या निरसनार्थ विशेष उपाय तेहेतीस ते अडतीस ह्या सहा सूत्रांत सांगितले आहेत. व्याधि हा विक्षेप आणि दुःख हा उपद्रव ह्या जोडीचें निरसन एकतत्त्वाभ्यासानें कसें होतें ह्याचें विवरण झालें. ह्याच उपायानें पुढील स्त्यानादिअनवस्थितत्वान्त आठ विक्षेपांचें आणि दुःखदौर्मनस्यादि प्रश्वासान्त उपद्रवांचें निरसन होऊं शकत असलें तरी साधकांच्या अधिकारभेदानें निरनिराळे उपाय सांगणें अवश्य असल्यानें ते ह्या सूत्रांतून सांगितले आहेत.

स्त्यानापासून भ्रान्तिदर्शनापर्यंतच्या विक्षेपांच्या समवेत दौर्मनस्य असतेंच. हे विक्षेप आणि दौर्मनस्य हा उपद्रव, चित्तांत उत्पन्न झाल्यानें ज्या योगभूमीवर आरूढ व्हावें असा अभ्यासकाचा प्रयत्न असतो त्या भूमीवर चित्त आरूढच होत नाहीं; म्हणजे अलब्धभूमिकत्व हा विक्षेप उत्पन्न होतो. यदाकदाचित् तें आरूढ झालें तरी तेथें तें स्थिर होऊं शकत नाहीं; म्हणजे अनवस्थितत्व हा विक्षेप उत्पन्न होतो. हे अलब्धभूमिकत्व आणि अनवस्थितत्व हे दोन विक्षेप आणि दौर्मनस्य हा उपद्रव हे साक्षात् समाधिविरोधी असल्यानें त्यांचा प्रतिषेध झाल्याविना योगाभ्यास निष्प्रतिबंधपणें होणें शक्य नसतें. म्हणून अपेक्षित योगभूमीचा लाभ होण्यासाठीं चित्तांतील सोपद्रव विक्षेपांस कारण असलेले रजस्तमोमल ह्यांचा निरास होऊन चित्त सत्त्वगुणप्रकर्षानें प्रसन्न होणें अवश्य असतें. चित्ताच्या ह्या प्रसन्नतेसाठीं तेहतीस आणि चौतीस ह्या दोन सूत्रांत दोन उपाय सांगितले आहेत. त्यांतील प्रकृत तेहतिसाव्या सूत्रांतील उपाय हा व्युत्थानकालीं करावयाचा असतो.

साधक सदासर्वकाल आसनस्थित होऊन योग्याभ्यासांत गढलेला असतो असें प्राथमिक अवस्थेंत तरी शक्य नसतें. तो कितीहि योगैकनिष्ठ असला तरी शौच, स्नान, भिक्षा, निद्रा, इत्यादि देहास आवश्यक असलेले व्यापार तरी त्यास करावेच लागतात. हे व्यापार चालले असतांना, म्हणजे प्रारब्धानुसार त्या साधकाचे आवश्यक असलेले जगद्व्यवहार चालू असतांना त्यानें चित्ताच्या प्रसन्नतेसाठीं कोणतें साधन करावें तें प्रकृत सूत्रांत सांगितलें आहे. ह्या साधनानुष्ठानानें योग्याचें दोन प्रकारांनीं हित होत असतें. जगद्व्यवहारांत गेलेला काल जरी योगाभ्यासाव्यतिरिक्त कार्यांत गेला असें बाह्यतः दिसलें तरी त्या काळांतहि प्रकृत सूत्रांत सांगितलेल्या उपायांचें अनुष्ठान केल्यानें त्या वेळांतहि तत्त्वतः योगानुष्ठानच घडत असतें. आणि दुसरा लाभ असा कीं ह्या अनुष्ठानानें चित्ताचे मल नाश पावतात आणि चित्तास बहिर्मुख करणाऱ्या चित्तमलांचा नाश झाला असल्यानें समाधीच्या साक्षात् अभ्यासकालीं निर्वेधपणें योगाभ्यास घडून अलब्धभूमिकत्व आणि दौर्मनस्य ह्यांचाहि निरास होऊन साधकाची योगाभ्यासांत प्रगति होते.

आतां प्रकृत सूत्रांत सांगितलेल्या साधनानें वरील लाभ कसे होतात ह्याचा विचार करूं. 'मला सुख असावें', 'दुःख केव्हांहि नसावें' अशा प्रकारची वासना प्राणिमात्राच्या ठिकाणीं नेहमीं वास करीत असते. सुख किंवा दुःख कशापासून होतें ह्याविषयींच्या कल्पना अथवा भावना भिन्न अधिकाराच्या जीवांत भिन्न प्रकारच्या आढळतील. परंतु अनुकूल वेदनीयत्व म्हणजे सुख आणि प्रतिकूलवेदनीयत्व म्हणजे दुःख ह्या सुखदुःखांच्या स्वरूपलक्षणांत केव्हांहि अंतर पडत नाहीं. हीं सुखदुःखें ज्या विषयांपासून प्राप्त होतात त्या विषयांविषयीं क्रमानें राग आणि द्वेष हे क्लेश चित्तांत उत्पन्न होत असतात. म्हणजे प्रथम विषयलाभ, नंतर विषयोपभोग, नंतर त्या विषयोपभोगापासून सुखसंवेदना झाल्यास त्या विषयासंबंधीं अंतःकरणांत राग म्हणजे आसक्ति, आणि दुःखसंवेदना झाल्यास त्या विषयासंबंधीं द्वेष हे उत्पन्न होतात. हे रागद्वेष अंतःकरणांतील मल होत. हे मल व्युत्थानकालीं मनुष्याच्या हातून चांगलीं अथवा वाईट कृत्यें घडवून आणीत असतात. त्याप्रमाणें योगाभ्यासकालीं ह्या बऱ्यावाईट कर्मांच्या आणि रागद्वेषांच्या संस्कारामुळें चित्त एकाग्र होणें अवघड होतें, आणि मोठ्या प्रयत्नानें तें एकाग्र केलें तरी त्याचें व्युत्थान घडतें. अशा रीतीनें चित्त वारंवार व्युत्थित झाल्यास अलब्धभूमिकत्व ह्या

विक्षेप प्राप्त होतो. व्युत्थित चित्तांत त्याच काळुष्यामुळें स्त्यानापासून भ्रांतिदर्शनापर्यंतचे विक्षेप आणि दौर्मनस्य हा उपद्रव हे होत असतात. तेव्हां हे उत्पन्न होऊं नयेत ह्याकरितां प्रकृत सूत्रांत फार उत्कृष्ट उपाय सांगितला आहे. तो सांगतांना योगसूत्रकार चित्तविक्षेपकारक रागद्वेषांच्या अगदीं मुळाशीं जाऊन तेथें कशी भावना केली म्हणजे रागद्वेषांचें स्वरूप पालटेल हें सांगतात. चित्तविक्षेपांस कारण रागद्वेष, त्यांस कारण सुखदुःखाचा पूर्वीचा अनुभव, त्यास कारण अनुकूल-प्रतिकूल विषयलाभ, आणि ह्या अनुकूल-प्रतिकूल विषयलाभास कारण पूर्वकालीं घडलेल्या पुण्यपापांचें आचरण होय. तेव्हां रागद्वेषांना पूर्वीं अनुभविलेल्या सुखदुःखांचा अनुभव जरी कारण असला तरी त्यांच्याहि पलीकडे अगदीं मुळाशीं पुण्य आणि पाप हे भाव आहेत. तेव्हां पुण्यपाप आणि सुखदुःख हे भाव चित्तांत जेव्हां उत्पन्न होतात त्यावेळींच त्यांचें स्वरूप विशिष्ट भावनेनें बदलतां आलें तर तज्जन्य रागद्वेषांचें स्वरूप सुद्धां पालटतें, आणि मग व्युत्थानकालीं चित्तविक्षेप अथवा दौर्मनस्य आणि समाहितकालीं अलब्धभूमिकत्व उत्पन्न करण्याची त्यांची शक्ति नष्ट होते, आणि निर्वेधपणें योगाभ्यास घडून चित्तास इष्ट योगभूमिकेचा लाभ घडतो.

तेव्हां आतां सुखदुःख, पुण्यपाप ह्यांच्याविषयीं विशिष्ट भावना करून त्यांचें स्वरूप कसें पालटावयाचें आणि चित्ताची प्रसन्नता कशी प्राप्त करून घ्यावयाची तें पाहूं. सूत्रकार असें सांगतात कीं सुखादिकांविषयीं क्रमानें मैत्री, इत्यादि भावना केल्यानें चित्तप्रसादन होतें. आतां ह्या भावना केल्यानें चित्तप्रसादन कसें होतें ह्याचा विचार करूं. सूत्रांत सुख, दुःख, पुण्य आणि अपुण्य ह्यांच्याविषयीं क्रमानें मैत्री, करुणा, मुदिता आणि उपेक्षा ह्या भावना कराव्या म्हणून सांगितलें आहे. ह्यांतील ‘सुख’ संबंधीं ‘मैत्रीची’ भावना करावयाची ती अशी : सुख प्राप्त झालेली अशी कोणतीहि व्यक्ति दृष्टीस पडली कीं तेथें ‘हा माझा मित्रच आहे’ अशी मैत्रीची भावना करावी. अशी भावना करीत राहिल्यानें हळुहळू तशी भावना खरोखरीच होऊं लागते. आणि त्याच्या सुखानें आपल्या चित्तांतहि सुखवृत्ति उत्पन्न होऊं लागतात. सामान्य व्यावहारिक माणसाला दुसऱ्याचें सुख पाहून ‘हा मनुष्य अशा अशा वस्तुलाभानें सुखी झाला आहे; मला मात्र हें सुख नाहीं’ असें वाटून खेद होतो. कधीं कधीं तर त्या सुखी मनुष्याविषयीं ह्याच्या मनांत असूयादि विकार उत्पन्न होतात. अशा रीतीनें चित्त कलुषित

होत असतें. ही कलुषता व्युत्थानदशेंत चित्तप्रसन्नतेची विरोधी आणि दौर्मनस्य हा उपद्रव उत्पन्न करणारी असून अभ्यासकालीं स्त्यानादि दोषांना उत्तेजक अशी असते. सुखी प्राण्याविषयीं मैत्रीची भावना करीत गेल्यानें अभ्यासबलानें तशी भावना खरोखरीच होऊं लागते आणि ज्याविषयीं मैत्री हा भाव उत्पन्न होतो त्याच्यासंबंधीं असूयादि भाव उत्पन्न होणें शक्य नसतें; म्हणजे हा चित्तदोष त्या वेळीं नाहींसा होतो. आपल्या मित्राला कांहीं सुख मिळालें तर आपल्याला आनंद होतो त्याचप्रमाणें सुखी व्यक्तीला पाहून आपल्या चित्तांत मैत्री हा भाव उत्पन्न झाल्यास आपल्या मित्राला हें सुख मिळालें असें वाटून आनंद होतो. अशाच प्रकारें दुःख ज्यास होत आहे अशी व्यक्ति दिसतांच त्या व्यक्तीविषयीं अंतःकरणांत करुणेची भावना करावी. अशा वेळीं मनांत विचार करावा कीं 'अरेरे! काय ह्या बिचाऱ्याला दुःख होत आहे! दुःख नसावें असें जसें मला वाटतें तसेंच ह्यालाहि वाटतें; मग आपण ह्याच्या दुःखनिवृत्तीकरितां सुचेल तो उपाय करूं या." अशा रीतीच्या विचारलहरी चित्तांत उत्पन्न करून त्याच्या दुःखनिवृत्तीकरितां कांहीं करणें शक्य असल्यास तें करावें; शक्य नसल्यास निदान 'ह्याच्या दुःखाचा परिहार होऊन हा सुखी होवो,' अशी अगदीं मनोभावानें मनांत इच्छा करावी. अशी वारंवार भावना केली म्हणजे संवयीच्या सामर्थ्यानें दुःखी माणसास पाहतांच खरोखरीच अंतःकरणांत करुणाभाव उत्पन्न होतो. असा करुणाभाव उत्पन्न होण्याइतकी बुद्धीची शुद्धि झाली म्हणजे योग्यास चित्तप्रसन्नता प्राप्त होते. ह्यानंतर पुण्याच्या ठिकाणीं मुदितेची भावना करावयाची ती अशी कीं पुण्याचरण करणारी व्यक्ति पाहतांच आपल्या मनाला मोठा आनंद वाटण्याची सवय करीत जावें. आपण मनाशींच म्हणावें, 'काय हो हा पुण्यवान् आणि म्हणून भाग्यवान पुरुष! खरोखरीच ह्याच्या ह्या पुण्याचरणानें ह्यास सुखप्राप्ति झाल्याविना राहणार नाहीं.' प्रसंगानें पापाचरण करणारी व्यक्ति आढळल्यास त्याकरितां त्या व्यक्तीचा द्वेष, तिरस्कार किंवा अनादर ह्यांपैकीं कांहींच न करतां त्या व्यक्तीविषयीं मनांत उपेक्षाबुद्धि म्हणजे एक प्रकारची उदासीनता धारण करावी. 'ज्या अर्थीं हा मनुष्य पापाचरण करीत आहे त्या अर्थीं त्याला ह्यासाठीं चांगलें शासन घडो' अशा प्रकारची बुद्धि धारण न करतां आपल्या मनाशीं म्हणावें, 'अरेरे! हा मनुष्य आपल्या पापाचरणाचें

दुःखरूप फल आपल्यास भोगावें लागेल, तस्मात् ह्यापासून निवृत्त व्हावें असा विचार न करतां हें पापाचरण करीत आहे, तेव्हां त्याला ह्या कर्माचें दुःखरूप फल अवश्यमेव भोगावें लागणार आहे. मग 'ह्याला ह्याबद्दल चांगलें शासन घडावें अशी इच्छा मीं कां करावी, आणि माझें चित्त कलुषीभावास कां न्यावें? तेव्हां ह्या मनुष्याकडे आणि त्याच्या पापाचरणाकडे मीं दुर्लक्ष करावें हें बरें' अशा विचारांनीं त्या मनुष्याच्या हातून घडणाऱ्या पापाविषयीं आपण एक प्रकारची ताटस्थ्याची - उदासीनतेची - उपेक्षेची वृत्ति धारण केली म्हणजे ती त्या व्यक्तीच्या हातून घडणाऱ्या पापाविषयीं म्हणजेच सूत्रांत सांगितलेल्या अपुण्याविषयीं उपेक्षाभावना झाली.

अशा रीतीनें ह्या चार भावना व्यवहारकालीं वारंवार करीत गेल्यानें तशा भावनांची आपणास सवय होते, आणि कालेंकरून तो आपला स्वभावच होतो, आणि ह्यामुळें चित्तांतील दोष नाहींसे होतात. अशा रीतीनें चित्त निर्मल, प्रशान्त आणि प्रसन्न झाल्यानें त्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न होणारे स्त्यानादि विक्षेप आणि दौर्मनस्य हा उपद्रव हे सहजच नाश पावतात. सुखी मनुष्याविषयीं आत्मीयतेची मैत्रीभावना केल्यानें 'मला हें सुख नाहीं' अशा विचारानें वाटणारा खेद होण्याचें कारणच नाहींसें होतें आणि 'ह्याला हें सुख मिळालें आहे तसलें मीहि मिळवीन' अशा प्रकारची राजस ईर्षाच उत्पन्न होत नाहीं. मुलाचें सर्व प्रकारचें वैभव पाहून मातेच्या मनांत जी प्रसन्नता वाटते ती मैत्रीभावनेमुळें वाटूं लागते. दुःखी माणसाविषयीं क्रोध – द्वेष – तिटकारा – उदासीनता इत्यादि भाव धारण न करतां करुणा धारण केल्यानें आत्मीयभाव स्वदेहापुरताच न राहतां विशाल आणि व्यापक होतो, आणि मग 'हे सर्वच लोक सुखी होवोत, निरोगी होवोत, सर्वांस आपापलें उद्दिष्ट प्राप्त होवो, ह्या जगांतील कोणत्याच प्राण्याला दुःख प्राप्त न होवो' अशा प्रकारच्या सद्वासनास्फूर्तींनीं चित्त निर्मल आणि प्रसन्न होतें. पुण्याविषयीं मुदिता धारण केल्यानें आपलीहि प्रवृत्ति पुण्याचरणाकडे स्वाभाविकपणें होत जाते, आणि पापाचरणी माणूस आढळतांच उपेक्षाबुद्धि धारण केल्यानें आपल्या चित्तांत क्रोध-द्वेषादि राजसभाव उत्पन्न होत नाहींत आणि तसल्या पापाकडील स्वचित्ताची धाव बंद होते. अशा प्रकारें सुखादिकांविषयीं मैत्र्यादि चार भावना व्युत्थानकालीं करीत राहिल्यानें मन सत्त्वगुणानें संपन्न होऊन अभ्यासकालीं स्त्यानादि

विक्षेप आणि दौर्मनस्यादि उपद्रव ह्यांचा त्रास न होतां निर्वेधपणें समाध्यभ्यास चालू राहतो.

येणेंप्रमाणें व्यवहारकालीं करावयाच्या भावना सांगितल्यावर योगाभ्यास-कालीं अनवस्थितत्व हा विक्षेप दूर होऊन प्राप्त भूमिकेवर मन सुस्थित व्हावें, आणि अंगमेजयत्व, श्वास आणि प्रश्वास हे उपद्रव नाहींसे व्हावेत ह्यासाठीं करावयाचा उपाय पुढील सूत्रांत सांगितला आहे—

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ ३४ ॥

सूत्रार्थ —प्राणवायूचें प्रच्छर्दन म्हणजे तो संपूर्णतया बाहेर सोडणें म्हणजे रेचक करणें आणि मग त्याचें विधारण म्हणजे वायू बाहेर सोडल्यानंतर तो आंत येऊं न देतां तसाच बाहेर धारण करणें म्हणजे बाह्य कुंभक करणें ह्या दोन उपायांनींहि मागील सूत्रांत सांगितलेलें चित्तप्रसादन होतें.

विवरण —जीवमात्राच्या ठिकाणीं श्वसनक्रिया निसर्गतः सर्वकाल चाललेली असते. प्राण्याचें स्थूल शरीर जसें अन्नापासून होतें, त्याप्रमाणें त्या शरीरांतील सर्व इंद्रियांचे व्यापार श्वसनक्रियेमुळें चाललेले असतात. ह्या श्वसनक्रियेचें सूक्ष्मपणें अवलोकन केल्यास हा श्वसनव्यापार कसा चाललेला असतो हें लक्षांत येतें. प्राणी जन्माला आला म्हणजे त्याच्या भोंवतीं असलेलें गर्भवेष्टन इत्यादि प्रतिबंध नाहींसे होऊन त्याच्या अंगास बाह्य वायूचा स्पर्श होतांच तो पहिली क्रिया जी करतो ती प्राणवायु आंत घेण्याची. त्याप्रमाणें त्याच्या जीवनांत अगदीं शेवटची क्रिया कोणती घडत असेल तर ती प्राणवायु बाहेर सोडण्याची. म्हणजे जन्मकालीं तो पहिला श्वास घेतो तर देहपाताच्या वेळीं तो शेवटचा प्रश्वास सोडतो. ह्या दोहोंच्या मध्यकाळांत सर्व जन्मभर श्वास-प्रश्वास क्रिया अखंड चालू असते. हिच्यावर मनुष्याचे नुसते देहव्यापारच नव्हे तर त्याचे यच्चयावत् सर्व पराक्रम अवलंबून असतात. ह्यामुळें ह्या श्वसनक्रियेचें आपल्या जीवनांत अत्यंत महत्त्व असतें. ह्या व्यापाराच्या नियंत्रणाचा मनोव्यापारांशीं अत्यंत निकट संबंध असतो, त्यामुळें योगशास्त्रांत प्राणाच्या आयामाचा म्हणजे नियंत्रणाचा विचार केलेला आहे. योगाचीं जीं आठ अंगें आहेत त्यांत प्राणायाम हें चौथें अंग आहे. ह्या प्राणायामाच्या

विचार स्वतंत्रपणें योगशास्त्रकारांनीं दुसऱ्या पादांत केला आहे. प्रकृत सूत्रांत प्राणायामासंबंधीं जो विचार केला आहे तो चित्त प्रसन्न होऊन स्थिर कसें करावें ह्या मुख्य विषयाच्या अनुषंगानें केला आहे. तेहतिसाव्या सूत्रांत व्युत्थानकालीं क्रमप्राप्त व्यवसाय करीत असतांना सुखी, दु:खी, पुण्यशील किंवा पापी व्यक्ति आढळल्यास त्या प्रसंगीं कोणत्या भावना केल्यानें चित्तप्रसादन होतें आणि त्यामुळें योगाभ्यासकालीं व्याध्यादि विक्षेप आणि दु:खादि उपद्रव ह्यांचें निरसन होतें हें सांगितलें. आसनस्थित होऊन समाध्यभ्यास करीत असतांना अंगमेजयत्व आणि श्वास-प्रश्वास हे उपद्रव होतात. त्यांचें निराकरण करून चित्त प्रसन्न आणि समाहित कसें करावें म्हणजे अलब्धभूमिकत्व आणि अनवस्थितत्व ह्या विक्षेपांची बाधा होणार नाहीं ह्याचा विचार प्रकृत सूत्रांत केला आहे. हा उपाय म्हणजे प्राणाचें प्रच्छर्दन आणि विधारण हा होय. वर सांगितलेली श्वास-प्रश्वास क्रिया जरा बारकाईनें अवलोकिली तर आपल्यास एका श्वास-प्रश्वास कालांत काय व्यापार घडतात तें समजून येतें. आपल्या कोष्ठांत जीं आंतर इंद्रियें आहेत त्यांच्या कांहीं स्नायूंची हालचाल होऊन बाहेरील वायु फुप्फुस नामक पोकळ पेशींनीं भरलेल्या इंद्रियांत जातो. नंतर क्षणमात्र श्वसनव्यापार थांबतो आणि लागलीच त्या आणि दुसऱ्या कांहीं स्नायूंच्या हालचालीनें फुप्फुसाचा संकोच होऊं लागतो आणि आंतील वायु बाहेर पडत असतो. वायु प्रथम आंत घेतला जातो त्यास योगशास्त्रांत पूरक प्राणायाम म्हणतात. क्षणमात्र श्वसनव्यापार थांबतो त्यास कुंभक म्हणतात आणि आंतील वायु बाहेर सोडला जातो त्यास रेचक म्हणतात. रेचकानंतर पुन: कांहीं क्षण श्वसनव्यापारास लागणाऱ्या सर्व स्नायूंची हालचाल बंद होते ह्या अवस्थेलाहि कुंभकच म्हणतात. वर उल्लेखिलेला कुंभक होतो तेव्हां वायु आंत कोंडलेला असतो म्हणून त्याला अंत:कुंभक म्हणतात व ह्या दुसऱ्या कुंभकांत आंतील वायु बाहेर टाकलेला असतो आणि तशाच स्थितींत श्वसनव्यापारांत गुंतणारे स्नायु श्वसनकार्य कांहीं क्षण थांबवीत असतात म्हणून ह्या कुंभकाला बाह्य कुंभक म्हणतात. प्रकृत सूत्रांत प्रश्वास म्हणजे रेचक आणि विधारण म्हणजे रेचकानंतर कांहीं क्षण प्राणवायु आंत न घेतां थांबणें म्हणजे बाह्य कुंभक करणें ह्या दोन अवस्थांचा प्राधान्यानें उल्लेख आहे. प्राणाच्या ह्या प्रच्छर्दन आणि विधारण ह्या अवस्थांमुळें म्हणजे रेचक

आणि बहि:कुंभक ह्यांमुळें चित्तप्रसादन होऊन चित्ताला स्थिरता येते असा हा उपाय आहे. ह्या आणि पुढील सूत्रांत 'वा' असें पद आहे. ह्याचा अर्थ असा कीं, हे सर्वच उपाय चित्ताचें प्रसादन आणि स्थैर्य प्राप्त करून देणारे आहेत. साधकाच्या अभिरुचीप्रमाणें अथवा परिस्थिती-प्रमाणें त्यानें ह्यांपैकीं कोणताहि उपाय अवलंबावा. सूत्रांत 'वा' शब्द आल्यानें अर्थाच्या पूर्ततेसाठीं अवश्य ते शब्द मागील सूत्रांतून घ्यावयाचे, हें स्पष्टच आहे.

आतां प्रच्छर्दन-विधारण ह्यांचा संबंध चित्तप्रसादनाकडे कसा पोचतो ह्याचें थोडें विवेचन करूं. आपण श्वसनक्रियेंत बाह्य प्राण शरीरांत घेत असतों. हा शुद्ध आणि जीवन देणारा असतो. तसेंच शरीरांतील घटक पिंडांचे जे व्यापार चालतात आणि जी झीज सतत चाललेली असते ती भरून काढण्याच्या कामीं ह्या प्राणवायूची अत्यंत आवश्यकता असते. शरीरांतील अत्यंत सूक्ष्म घटक पिंड हा स्वतःपुरता एक जीवच आहे. आपण ज्याप्रमाणें फुप्फुसाच्या द्वारा प्राणवायु आंत घेतों त्याप्रमाणेंच हा सूक्ष्म घटक पिंडात्मक जीवसुद्धां एक प्रकारें श्वसनव्यापार करीत असतो. फुप्फुसद्वारा आपण जो प्राणवायु आंत घेतों तो फुप्फुसांतील अतिसूक्ष्म वायुकोशांच्या वातावरणांतून त्याच्या बाहेर सभोंवार पसरलेल्या अतिसूक्ष्म रक्तवाहिन्यांत शोषून घेतला जातो, आणि रक्तांतील अशुद्ध द्रव्य जें कर्बद्विप्राणिल (कार्बन-डाय-ऑक्साइड) तें ह्या वायुकोशांत येऊन प्रश्वासाच्या समवेत बाहेर पडतें. अशा रीतीनें रक्त शुद्ध होऊन तें हृदयाच्या द्वारा सर्व शरीरभर पसरलें जातें. शरीराच्या कोणत्याहि हालचालीनें होणाऱ्या शरीरान्तर्गत इंद्रियांच्या अंतःस्थ व्यापारांत वर उल्लेखिलेले जे सूक्ष्म जीवपिंड त्यांचीही घडामोड सतत चाललेली असते. अन्नांतील पोषक द्रव्यांचा रस आणि प्राणवायु हे शुद्धरक्तवाहिन्यांच्या द्वारा ह्या जीवपिंडास पोचत असतात. प्रत्येक पिंड आपल्यास पाहिजे असलेला अन्नरस आणि प्राणवायु आपल्यांत शोषून घेतो. ह्या अन्नरसामुळें त्या पिंडापासून तत्सदृश नवे पिंड निर्माण होत असतात. शरीराच्या हालचाली आणि अंतःस्थ व्यापार ह्यांच्या योगानें ह्यांतील कांहीं पिंड झिजून मृत होतात. हे मृतपिंड आणि अशीच सर्व प्रकारची झीज शरीराबाहेर काढून टाकणें अवश्य असतें. शुद्ध रक्तवाहिन्यांतून जो प्राणवायु ह्या जीवपिंडांना मिळत असतो त्यांतून कांहीं त्या पिंडांच्या व्यापारास शक्तिरूपानें उपयोगी पडतो

आणि कांहीं प्राणवायु वर सांगितलेली जी झीज तिच्याशीं रासायनिक रीत्या संलग्न होऊन त्याचा वर सांगितलेला 'कार्बन-डाय-ऑक्साइड' नांवाचा विषारी वायु बनतो. ह्या सूक्ष्म जीवपिंडांना शुद्ध रक्तांतील अन्नरस आणि प्राणवायु पुरवून त्या अतिसूक्ष्म रक्तवाहिन्या आपल्यांत हा विषारी वायु शोषून घेऊन तो रक्तप्रवाह उत्तरोत्तर मोठ्या होत जाणाऱ्या शिरांच्या द्वारा हृदयांत जातो. हृदयांतून शरीराकडे येणारें रक्त शुद्ध आणि पोषक अन्नरसानें युक्त आणि प्राणवायूमुळें तांबडें लाल असतें, तर शरीरांतील 'कार्बन-डाय-ऑक्साइड' घेऊन येणारें हें रक्त त्यामुळेंच अशुद्ध आणि काळसर रंगाचें झालेलें असतें. हें अशुद्ध रक्त हृदयाच्या द्वारा पुनः फुप्फुसांत जातें आणि तेथें रक्तशुद्धिकरणार्थ वर सांगितलेली अदलाबदल होते. रक्तवाहिन्यांतील 'कार्बन-डाय-ऑक्साइड' वायुकोशांत जातो आणि वायुकोशांतील प्राणवायु रक्तवाहिन्यांत जातो. वायुकोशांत शोषून घेतलेला हा विषारी वायु प्रश्वासरूपानें फुप्फुसांबाहेर फेकला जातो आणि शुद्ध झालेलें रक्त पुनः फुप्फुसांतून हृदयांत जातें आणि हृदयाच्या द्वारा तें पुनः सर्व शरीरभर पसरतें. ह्याप्रमाणें ही घडामोड आमरण चाललेली असते. ह्या घडामोडींत उत्पन्न होणारा जो कार्बन-डाय-ऑक्साइड त्याचें कांहीं विशिष्ट प्रमाण रक्तांत असतें. तें जोंपर्यंत योग्य मर्यादेंत असतें तोंपर्यंत श्वसनव्यापारसुद्धां साम्यावस्थेंत चाललेला असतो. श्वास-प्रश्वास हे प्रौढ मनुष्याचे एका मिनिटांत सुमारें पंधरा वेळां होत असले म्हणजे ती श्वसनव्यापाराची साम्यावस्था होय. रक्तांतील कार्बन-डाय-ऑक्साइडचें प्रमाण थोडें अधिक झालें कीं श्वसनव्यापाराचें नियंत्रण करणारें मेंदूंतील केंद्र उत्तेजित होतें आणि त्यामुळें श्वसनव्यापारहि उत्तेजित होऊन एका मिनिटांत पंधराऐवजीं अधिक श्वासोच्छ्वास होऊं लागतात. त्याचप्रमाणें रक्तांतील कार्बन-डाय-ऑक्साइडचें प्रमाण कमी झालें कीं त्या प्रमाणांत श्वसनक्रिया मंदावते. इंद्रियविज्ञानशास्त्रज्ञांनीं अनेक प्रयोग करून पाहिल्यानंतर आतां असें निश्चित झालें आहे कीं, रक्तांतील कार्बन-डाय-ऑक्साइडचें नेहमींचें प्रमाण जर शेंकडा तीन इतक्या प्रमाणांत वाढलें तर श्वासोच्छ्वास दुप्पट होतात आणि तें जर शेंकडा तीन ह्या प्रमाणांत कमी झालें तर श्वासोच्छ्वास फारच कमी म्हणजे मिनिटास दोन तीनपर्यंत होतात, आणि तें प्रमाण शेंकडा तीहींपेक्षांहि कमी झालें तर श्वसनव्यापार पूर्णांशानें थांबतो. शरीराची हालचाल आणि आंतरिंद्रियांचे व्यापार ह्यांच्या

योगानें सूक्ष्म जीवपिंडांची झीज होऊन ते मृत होत असतात आणि ह्या घाणीशीं प्राणवायूची रासायनिक संलग्नता होऊन वरील कार्बन-डाय-ऑक्साइड हें विषारी द्रव्य बनतें म्हणून वर सांगितलें. ह्यावरून हें लक्षांत येईल कीं, शरीरांत झीज जर अधिक होईल तर त्यापासून प्राणवायूच्या योगानें कार्बन-डाय-ऑक्साइड् अधिक निर्माण होईल. तो अधिक होतांच मेंदूतील श्वसननियामक केंद्र उत्तेजित होऊन लागलीच श्वसन तीव्रतेनें आणि वेगानें होऊं लागतें; प्राणवायु श्वसनद्वारा अधिक प्रमाणांत आणि अधिक वेळां शोषला जातो आणि रक्तांतील कार्बन-डाय-ऑक्साइड् तितक्याच झपाट्यानें फुप्फुसांतून बाहेर फेकला जातो. अशा रीतीनें रक्तांतील ह्या विषारी वायु बाहेर पडून त्याचें रक्तांतील प्रमाण साम्यावस्थेस जसजसें येऊं लागतें तसतसें श्वसन कमी होऊं लागतें आणि तें प्रमाण नित्याच्या अवस्थेस पोंचतांच श्वसनव्यापारसुद्धां नित्याच्या साम्यावस्थेस म्हणजे मिनिटास पंधरा वेळां ह्या प्रमाणांत होऊं लागतो. आपण कोणताहि व्यायाम करूं लागतांच श्वसनक्रिया वेगानें होऊं लागते ही गोष्ट सर्वांच्या नित्य परिचयाची आहे, त्याची उपपत्ति ही अशी आहे.

आतां ह्या उपपत्तीचा प्रकृत सूत्रांतील प्राणाचें प्रच्छर्दन आणि विधारण ह्यांच्याशीं काय संबंध आहे तें पाहूं. व्याध्यादि नऊ विक्षेप आणि त्यांच्या समवेत उत्पन्न होणारे दुःख-दौर्मनस्य-अंगमेजयत्व-श्वास-प्रश्वास हे पांच उपद्रव ह्यांचा निरास ईश्वरप्रणिधानाहून अन्य अशा कोणत्या उपायांनीं योगाभ्यासी साधकानें करावा ह्याचें विवेचन प्रस्तुत आहे. त्यांच्या प्रतिषेधार्थ एकतत्त्वाभ्यास करावा असें सामान्य विधान बत्तिसाव्या सूत्रांत केलें. नंतर साधक कधीं व्युत्थित अवस्थेंत असणार तर कधीं समाध्यभ्यासांतहि असणार, तेव्हां दोन्हीहि अवस्थांत वरील सोपद्रव विक्षेपांचा अडथळा होऊं नये म्हणून कोणकोणते उपाय करावेत हें सांगण्यासाठीं पुढील सात म्हणजे तेहतीस ते एकूणचाळीस हीं सूत्रें आहेत. ह्यांतील तेहतिसाव्या सूत्रांत व्युत्थानावस्थेंत चित्त असतांना म्हणजे प्रारब्धोपादित अत्यंत अवश्य असलेलीं स्नानभोजनादि आणि प्रपंचव्यवसायादि प्राप्त कर्में करीत असतांना सुख, दुःख, पुण्य, अपुण्य हीं आपल्यापुढें उपस्थित झालीं असतां त्यांच्याविषयीं मैत्री, करुणा, मुदिता आणि उपेक्षा ह्या भावना क्रमशः केल्यानें चित्तप्रसादन होतें असें सांगितलें. आतां चौतीस ते एकूणचाळीस ह्या सूत्रांत ध्यानधारणादिकांचा अभ्यास करीत असतां वरील विक्षेप आणि उपद्रव

हे होऊं नयेत म्हणून काय करावें अथवा झाल्यास त्यांचा निरास कोणत्या साधनांनीं करावा हें सांगितलें आहे. ह्यांतील प्रकृत म्हणजे चौतिसाव्या सूत्रांत सोपद्रवविक्षेप नाहींसे होऊन चित्तप्रसादन होण्यासाठीं प्राणाचें प्रच्छर्दन आणि विधारण हा उपाय सांगितला आहे. वर सांगितलेंच आहे कीं, प्रच्छर्दन म्हणजे फुप्फुसांतील श्वास अधिकांत अधिक बाहेर टाकणें. अर्थात् हा बाहेर टाकतांना त्याबरोबर 'कार्बन-डाय-ऑक्साइड' बाहेर जातो हें आपण पाहिलेंच आहे. अशा रीतीनें फुप्फुसांत जमा झालेला हा विषारी वायु बाहेर गेल्यावर थोडा काळ प्राणाचें विधारण म्हणजे बाह्य कुंभक करावा. ह्या कुंभकावस्थेंत श्वसनकार्यांत सतत व्यापृत होणाऱ्या सर्व स्नायूंना आणि अंतरिंद्रियांना अल्पकाळ कां होईना विश्रांति मिळते आणि तेवढ्यांत फुप्फुसांत कार्बन-डाय-ऑक्साइडयुक्त अशुद्ध रक्त नित्यापेक्षां किंचित् अधिक सांचतें. लागलीच मेंदूंतील श्वसननियामक केंद्र थोडें अधिक उत्तेजित होऊन पुढील श्वास बलयुक्त वेगानें घेतला जातो. तसा तो घेतला गेल्यानें नित्याच्या श्वसनांत होणारें त्या त्या स्नायूंचें प्रसरण जरा अधिक प्रमाणांत होऊन त्यांचा ताण अमळ अधिक होतो. कोणताहि स्नायु जरा ताणल्यानें त्यांतील सूक्ष्म रक्त-वाहिन्यांवर दाब पडतो, आणि प्रथम अशुद्ध रक्तवाहिन्यांतील आणि त्यांच्या मागोमाग शुद्ध रक्तवाहिन्यांतील रुधिराभिसरण सुधारतें. अशा रीतीनें श्वसनव्यापारांत गुंतलेल्या स्नायूंना विश्रांति थोडी अधिक मिळते, थोडा ताण अधिक पडतो आणि त्यांच्यांतील रुधिराभिसरणहि थोडें अधिक चांगलें होतें. अशा तीनहि गोष्टी एकामागून एक अशा घडून आल्यानें त्या सर्वांचें सामर्थ्य आणि आरोग्य हीं सुधारतात आणि श्वसनव्यापार एकंदरींत सुधारतो; तसेंच विधारणानंतर श्वसन बलपूर्वक झाल्यानें आणि फुप्फुस अधिक ताणलें जाऊन विस्तृत होत असल्यानें पुढील श्वासांत बाह्य प्राणवायुहि फुप्फुसांत अधिक प्रमाणांत जातो, तो रक्तांत अधिक प्रमाणांत मिसळून त्यायोगानें रक्तांत कार्बन-डाय-ऑक्साइडचें प्रमाण अधिक झालेलें असतें तें लवकर समावस्थेंत येतें. तसेंच प्रच्छर्दन आणि विधारण ह्यांनंतर घेतला जाणारा श्वास जसा दीर्घ होतो तसाच ह्यामुळें प्रश्वासहि सहजच दीर्घ होतो, आणि त्याच्या समवेत रक्तांतील वरील विषारी वायु फुप्फुसद्वारा अधिक प्रमाणांत बाहेर निघून जातो. ह्या सर्व गोष्टी घडून श्वसनव्यापारांत गुंतणारे स्नायु आणि अंतरिंद्रियें ह्यांचें

आरोग्य वाढतें, श्वसनक्रिया एकंदरींत सुधारते आणि रक्तांतील विषारी वायूचें प्रमाण सम होऊन श्वास-प्रश्वास समप्रमाणांत होऊन त्यांचा त्रास नाहींसा होतो. ह्या एकंदर विवेचनावरून व्याधि होतांच श्वास आणि प्रश्वास हे उपद्रव कां वाढतात ह्याचें कारण लक्षांत येईलच. व्याधि झाला असतां रोगबीजांचा नाश करण्याकरितां सर्व शरीराची धडपड सुरू होते. त्यांत सूक्ष्म जीवपिंड आणि रक्तांतील श्वेतपिंड ह्यांचें रोगबीजांशीं घनघोर युद्ध होतें आणि त्या युद्धांत ह्यांतील लक्षावधि पिंड आणि रोगबीजें ह्यांचा संहार होतो. त्या मृत पिंडापासून आणि रोगबीजांपासून आणखी निरनिराळीं विषारें निर्माण होतात. ही सर्व घाण शरीरांतून बाहेर टाकणें अवश्य होतें. ही घाण बाहेर टाकणाऱ्या ज्या अनेक योजना आहेत त्यांत श्वसन ही एक आहे.

वर सांगितलेंच आहे कीं प्राणवायूपैकीं कांहीं अंश वरील घाणीशीं रासायनिक रीत्या संयुक्त होऊन त्याचें कार्बन-डाय-ऑक्साइड हें विषार होत असतें. रोगांत वरील घाण अधिक प्रमाणांत झाल्यानें हा विषारी वायुहि अधिक प्रमाणांत होतो. ह्यामुळें मेंदूंतील श्वसननियामक केंद्र उत्तेजित होऊन श्वसनक्रिया उत्तेजित होते. श्वासप्रश्वास वाढल्यानें शरीरांतील विषार श्वसनद्वारा वेगानें आणि जलद बाहेर फेकलें जातें. अशा रीतीनें व्याधि ह्या विक्षेपांत होणारे श्वासप्रश्वास हे उपद्रव खरे, पण व्याधिनिरसनार्थ ते होणें हीं निसर्गाचीच एक उपकारक योजना आहे. व्याधिव्यतिरिक्त स्त्यान इत्यादि विक्षेपांसमवेत जेव्हां हे श्वासप्रश्वास इत्यादि उपद्रव होतात तेव्हां त्यांचा निरास करणें अवश्य होतें. त्याच्यासाठीं प्राणाचें प्रच्छर्दन-विधारण हा उपाय आहे. योगाभ्यासी पुरुषाला आहारविहारांत, शास्त्रीय आणि लौकिक कर्माचरणांत, झोपेंत आणि जागरणांत युक्तता राखण्याची आवश्यकता असते. तशी तो न राखील तर आरोग्य राहणार नाहीं. मग ओघानेंच दुःख, दौर्मनस्य, श्वास, प्रश्वास इत्यादि उपद्रव होणारच. आरंभीं आरंभीं साधकाकडून ही युक्तता तितक्या प्रमाणांत राहत नाहीं. ‘ समापथ्य निद्रां सुजीर्णाल्पभोजी । श्रमत्याग्यबाधे विविक्तप्रदेशे । सदासीत निस्तृष्ण एवा प्रयत्नः ।’ हा जीवनक्रम दीर्घकालीन अभ्यासानेंच अंगवळणीं पडतो. तोंपर्यंत त्याच्याकडून ही युक्तता राखण्यांत एखाद्या वेळीं दुर्लक्ष होतें. उदाहरणार्थ, क्वचित साधकाकडून आहारांत युक्तता राहिली नाहीं आणि जिव्हालौल्यामुळें किंवा कोणाची भीड मोडतां

आली नाहीं आणि तो दुसऱ्याच्या आग्रहाला बळी पडला आणि नित्याच्या मिताहारापेक्षां जास्त अन्न त्यानें खाल्लें, तर त्या दिवशीं ध्यानाभ्यास करतांना विक्षेप आणि उपद्रव ह्यांची बाधा थोडीबहुत तरी होणारच. अशा वेळीं अधिक खाल्लेलें अन्न पचविण्यास पचनेंद्रियांस नित्यापेक्षां थोडे अधिक आयास सहजच होणार. त्यामानानें अंतरिद्रियांतील सूक्ष्म पिंडांची झीज थोडी अधिक होणार आणि तितक्या प्रमाणानें रक्तांत कार्बन-डाय-ऑक्साइडचें प्रमाणहि अधिक होणार. हें प्रमाण कमी होण्यासाठीं म्हणजे अवश्य ती साम्यावस्था प्राप्त होण्यासाठीं श्वसनक्रिया जरा वेगानें होणेंच अवश्य असतें. श्वसनक्रिया वेगानें चालणें हें चित्तैकाग्र्याला विरोधी आहे. तेव्हां अशा प्रसंगीं चित्तांत सोपद्रवविक्षेप उत्पन्न होऊन वितर्क-विचारादि समाधींचा अभ्यास अवघड होऊन बसतो. म्हणून अशा प्रसंगीं नित्याच्या चित्तनिरोधाच्या अभ्यासास न लागतां जर ह्या सूत्रांत सांगितलेल्या प्राणाच्या प्रच्छर्दन-विधारणाचा अभ्यास घटका अर्धी घटका केला तर विक्षेप आणि उपद्रव ह्यांचा त्रास नाहींसा होतो, श्वसनक्रिया सुधारून प्राणापानांची साम्यावस्था प्राप्त होते, रक्तप्रवाह शुद्ध आणि बलवान होतो आणि चित्त प्रसन्न होऊन पुढील समाध्यभ्यासाला कसलाहि अडथळा न उरल्यानें तो निर्विघ्नपणें घडूं लागतो.

पुढील सूत्रांत मनास स्थैर्य प्राप्त करून देणारा आणखी एक उपाय सांगितला आहे —

विषवयतीवा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थिति निबन्धनी ॥३५॥

सूत्रार्थ — चित्र ग्राह्याकार होणें ही त्याची प्रवृत्ति होय. शब्दस्पर्शादि विषयांपैकीं कोणताहि एखादा विषय चित्तांत उदित होऊन वृत्ति तदाकार झाली म्हणजे चित्ताची ती विषयवती प्रवृत्ति होय. अशी विषयवती प्रवृत्ति प्रत्यक्ष विषय नसतां उत्पन्न केली म्हणजे ती चित्तस्थैर्याला कारण होते.

विवरण — चित्ताच्या ठिकाणीं विषयवती प्रवृत्ति उत्पन्न झाली तर ती मनःस्थैर्याला कारण होते असें ह्या सूत्रांत सांगितलें आहे. ही प्रवृत्ति यदृच्छेनें उत्पन्न होत नसून अभ्यासबलानें उत्पन्न करावी लागते.

हा अभ्यास कसा करावयाचा हें कळण्याकरितां चित्त कोणत्याहि विषयाचें जेव्हां ग्रहण करतें तेव्हां काय काय प्रकार घडत असतो हें पाहावयास पाहिजे. जेव्हां कोणत्याहि विषयाचें ग्रहण चित्ताकडून होतें तेव्हां त्या विषयाला ग्रहण करणारा म्हणजे ग्रहीता, जो विषय ग्रहण करावयाचा तें ग्राह्य आणि ज्याच्या योगानें ग्रहीता ग्राह्याचें ग्रहण करतो तें चित्त, अशी सामग्री असते. ह्या सामग्रीलाच द्रष्टा, दृश्य आणि दर्शन अथवा माता, मेय आणि मान अशीं पारिभाषिक नांवें आहेत. जेव्हां विषयग्रहण केलें जातें तेव्हां मानाची म्हणजे चित्तवृत्तीची उठावणी होते. इंद्रियद्वारा चित्त बाह्य विषयाशीं संगत होऊन तदाकार होतें. मग हा अमुक विषय आहे असें ज्ञान स्फुरतें. अशा रीतीनें हा अमुक विषय असें वृत्तिज्ञान होण्यापूर्वीं चित्ताची उठावणी होणें; त्यानें इंद्रियद्वारा विषयाशीं संगत होऊन तदाकार होणें इतका प्रकार अवश्यमेव घडतो. पण हा प्रकार जागृतावस्थेंतच घडतो. स्वप्नांत हा सर्व प्रकार घडत नाहीं. स्वप्नांत जेव्हां स्वाप्न विषयांचें ग्रहण घडत असतें तेव्हां बाह्य वस्तु प्रत्यक्षत्वानें तेथें नसतातच पण विषयग्रहण तर घडतें; तेव्हां तें कसें घडतें ह्याचा विचार करणें अवश्य आहे. जागृतींत विषयग्रहण होतें तेव्हां चित्ताला जी तदाकारता प्राप्त होते तिचा संस्कार चित्तावर घडलेला असतो. स्वप्नकालांत साक्षात् विषय जरी नसले तरी जागृतींत घडलेले संस्कार असतातच. स्वप्नांतल्या परिस्थितीनें ह्यांतील जे विषयसंस्कार जागृत होतात, तदाकार चित्त होत असतें. म्हणजे चित्ताला विषयाकारता येण्याला साक्षात् विषय जसे कारणीभूत असतात तसेंच त्या विषयांचे संस्कारहि कारणीभूत होऊं शकतात. ह्यावरून इतकें लक्षांत येईल कीं, चित्ताला विषयाकारता येण्याला विषय-संस्कारांची जागृति इतकी सामग्रीहि पुरेशी आहे. ही गोष्ट एकदां ध्यानांत आली म्हणजे या सूत्रांतील विषयवती प्रवृत्ति कशी उत्पन्न करावयाची हें सुस्पष्ट होऊं शकतें. आपणास गंधविषयवती प्रवृत्ति उत्पन्न करावयाची आहे असें आपण समजूं, अशा वेळेला घ्राणेंद्रियावर आपण संयम केल्यानें ती उत्पन्न होऊं शकते. कारण उघडच आहे. विषयाच्या संस्कारतेला पोचणाऱ्या चित्ताची धारणा घ्राणेंद्रियावर झालेली असते. गंधविषयक जो पूर्वकालीन प्रत्यय त्याच्याशीं स्मृतिशक्तीच्या साहाय्यानें चित्ताची क्षणाक्षणानें एकतानता राखण्याचा प्रयत्न सतत चालू असतो. ह्या प्रयत्नानें संस्कारांच्या स्मृति अधिकाधिक स्पष्ट होत जातात. ह्या स्पष्टतेसच

'स्मृतिपरिशुद्धि' असें योगशास्त्रांत म्हटलें आहे. दीर्घ अभ्यासानें गंधविषयक पूर्वकालीन संस्कारांची स्मृति इतकी टळटळीतपणें होतें कीं, त्या वेळीं चित्त गंधविषयक संस्कारांशीं पूर्णांशानें तदाकारता पावतें. म्हणजेच 'अर्थमात्र निर्भास' अशा समाध्यवस्थेस प्राप्त होतें. अर्थातच मग अशा वेळीं चित्ताचा नासिका ह्या इंद्रियद्वारा साक्षात् बाह्य गंधविषयाशीं कसलाहि संपर्क घडत नसूनहि गंधविषयक संवेदना मात्र उत्कटत्वानें प्रतीतीला येत असते. हा दिव्यगंध होय. कारण त्या गंधप्रवृत्तीला बाह्य विषयाची अपेक्षा नसते. ही दिव्यगंधविषयवृत्ति कशी उत्पन्न झाली ह्याच्याविषयीं इंद्रियविज्ञानशास्त्राच्या प्रक्रियेस अनुसरून आणखी थोडा विचार करूं म्हणजे हा विषय ह्याहूनहि अधिक स्पष्ट होईल.

विषयग्रहण करणाऱ्या इंद्रियांची रचना स्थूलमानानें सांगतां येते ती अशी — त्या त्या इंद्रियगोलकांत मेंदूंतून एक ज्ञानतंतु आलेला असतो. ह्या ज्ञानतंतूचीं अति सूक्ष्म टोकें त्या इंद्रियगोलकांतच चहूंकडे पसरलेलीं असतात. जेव्हां बाह्य विषयांचा इंद्रियांशीं संपर्क येतो तेव्हां त्या स्पर्शानें ज्ञानतंतूंच्या ह्या सूक्ष्म अग्रांस अतिसूक्ष्म असे एक प्रकारचे धक्के बसतात, किंवा त्यांत सूक्ष्म स्पंद उत्पन्न होतात. हे सूक्ष्म स्पंद त्या सर्व अग्रांतून एकत्र होत होत त्या ज्ञानतंतूकडून, त्या स्पंदज्ञानाचें मेंदूच्या कराड्या भागांत जें केंद्र असतें तेथपर्यंत पोंचविले जातात. त्यानंतर मेंदूंत अशा प्रकारचे स्पंद पूर्वकालीं येऊन जी संवेदना स्मृतिरूपानें स्थिर पण सुप्त असते, तिच्याशीं प्रस्तुतच्या संवेदनांचें सादृश्य असल्यानें पूर्व संवेदनेची स्मृति जागृत होते. पूर्वकालीन संस्कारांची स्मृतिरूपानें झालेली जागृति आणि प्रस्तुतचे स्पंद ह्यांची मनांत तुलना होते आणि त्यांचें सादृश्य-वैसादृश्य असेल त्या मानानें हें अमुक आहे असा निर्णय होतो. ह्या निर्णयालाच हा अमुक विषय आहे असें ज्ञान आपणाला झालें असें आपण म्हणतों. आपण गुलाबाच्या फुलाचा वास घेत आहों अशी कल्पना करूं. आपण हातानें तें फूल घेऊन नाकाला लावतों तेव्हां त्यांतील अतिसूक्ष्म असे गंधकण नाकाच्या गोलकांतील ज्ञानतंतूंच्या सूक्ष्म अग्रांशीं संस्पृष्ट होतात आणि ह्या संस्पर्शामुळें त्या अग्रांत स्पंद निर्माण होतात. हे स्पंद एकत्रित होऊन त्या ज्ञानतंतूच्या द्वारा मेंदूंतील त्या ज्ञानतंतूच्या केंद्रापर्यंत पोंचतात. नंतर त्या स्पंदाशीं समान अशा प्राचीन स्पंद संस्कारांची सादृश्यामुळें जागृति होते. म्हणजेच पूर्वीं गुलाबाच्या फुलाचा वास

घेतलेला असतो त्याची स्मृति जागी होते. नंतर ती स्मृति आणि प्रस्तुतकालीं गंध-स्पर्श-ज्ञान-केंद्रांत आलेले स्पन्द एकरूप असल्यानें हा गुलाबाच्या फुलाचा वास आहे असें ज्ञान आपणास होतें. आतां आपण कल्पना करूं कीं, आपल्याला स्वप्न पडत आहे. स्वप्नांत आपण एका बागेंत गेलों आहों. तेथील फुलांचे सुंदर ताटवे पाहत आपण पुढें चाललों आहों. इतक्यांत आपणांस गुलाबांच्या फुलांचा सुंदर ताटवा दिसला. गुलाबाच्या सुकोमल आणि नयनमनोहर फुलांचा सुगंध आपल्यास फारच आवडत असल्यानें आपण त्या ताटव्यांतील एक फूल तोडून घेऊन नाकास लावलें आणि वर श्वास ओढून 'अहाहा! किती सुंदर वास आहे!' असे आनंदोद्गार काढले आणि इतक्यांत आपण जागे झालों. जागे होतांच तें स्वप्न अगदीं ताजेंच असल्यानें आपण स्वप्नकालीन सुवासानुभवाची आठवण 'अहाहा! स्वप्नांत मीं किती सुंदर बाग पाहिली! आणि तिच्यांत गुलाबांच्या फुलांचा किती सुंदर ताटवा होता! त्यांतील एक फूल तोडून मीं त्याचा वास घेतला तो इतका चांगला होता कीं असें मधुर वासाचें फूल फार क्वचितच सांपडेल!' इत्यादि उद्गारांनीं करतों. आतां येथें म्हणजे स्वप्नांत जो गुलाबाच्या फुलाचा सुगंध आपण अनुभविला त्या वेळीं काय घडलें तें पाहूं. येथें जागृतींतल्याप्रमाणें प्रत्यक्ष फूल तर नव्हतेंच, तेव्हां बाह्य सुगंधस्पर्शानें नाकाच्या ज्ञानतंतूच्या अग्रावर सूक्ष्म स्पर्शस्पंद होऊन ते मेंदूंतील केंद्रास पोचले हें शक्यच नाहीं. अर्थात् येथें असें घडलें कीं, बाग, फुलांचा ताटवा, गुलाबाचा ताटवा, त्यांतील एक सुंदर फूल, आपण त्याचा वास घ्यावा ही भोगेच्छा, तें फूल तोडून घेणें आणि तें नाकाला लावणें इत्यादि जे सर्व आभास या अनुकूल सामग्रीमुळें, नाकास सुगंध लावला असतां नासिकाग्रांतील ज्ञानतंतूच्या सूक्ष्म अग्रांत होणारे गंधविषयक स्पंद ज्ञानतंतूच्या द्वारा मेंदूंतील केंद्रांत जशा स्पंदलहरी उत्पन्न करितात, तसल्या लहरी उत्पन्न झाल्या आणि म्हणून आपल्यास सुगंधानुभव घडला. ध्यानादि करतांना अभ्यासानें हाच प्रकार घडतो. नासिकाग्रावर चित्तैकाग्र्य केलें आणि पूर्वानुभूत गंधप्रत्ययाशीं चित्ताची एकतानता राखण्याचा प्रयत्न केला तर दृढ अभ्यासानें असें घडतें कीं, मेंदूंतील गंधग्राहक केंद्रांत त्या त्या गंधाचे स्पंद उत्पन्न होतात आणि आपल्याला साक्षात् फुलाचा वास घेतांना जो गंधानुभव घडतो, अगदीं तसलाच अनुभव ह्या संयमामुळें घडतो. हा गंधानुभव बाह्य फुलाची अपेक्षा करीत नाहीं.

तो सर्वस्वीं योग्याच्या प्रयत्नाधीन असतो. म्हणून तो उत्कटत्वानें अनुभवितां येतो आणि म्हणूनच ह्याला दिव्य-गंध-संवित् असें म्हणावयाचें. अशा रीतीनें दृढ अभ्यासानें अशी दिव्यगंधविषयवती प्रवृत्ति उत्पन्न झाली असतां ती मनःस्थैर्याला कारण होते असें ह्या सूत्रांत सांगितलें आहे. वर विशद केलेली गंध-संवित् जशी, तशीच जिव्हाग्रावर धारणादिक केल्यानें दिव्य रस, तालूच्या ठिकाणीं केल्यानें दिव्य रूप, जिव्हामध्यावर संयम केल्यानें दिव्य स्पर्श आणि जिव्हामूलाच्या ठिकाणीं केल्यानें दिव्य शब्द, ह्यांस विषय करणारी चित्त-प्रवृत्ति उत्पन्न होते. ह्यांतील कोणतीहि प्रवृत्ति उत्पन्न झाली असतां मनःस्थैर्य प्राप्त होतें.

आतां ह्या प्रवृत्ति उत्पन्न होण्यासाठीं, धारणादिक करण्याकरितां जो देश सांगितला आहे त्यासंबंधीं थोडा विचार करणें अवश्य आहे. गंधविषयासाठीं नासिकाग्रावर आणि रसविषयासाठीं जिव्हाग्रावर धारणादि करावयास सांगितलें आहे हें ठीकच आहे. पण रूप, स्पर्श आणि शब्द ह्यांचे दिव्य अनुभव येण्यासाठीं अनुक्रमें तालु, जिव्हामध्य आणि जिव्हामूल ह्या देशांवर धारणादि करावयास शास्त्रकारांनीं सांगितलें आहे तें कां, अशी सहजच शंका येते. वाचस्पति मिश्रांसारख्या मान्य टीकाकारांनाहि ही शंका आलेली दिसते; कारण त्यांनीं त्यासंबंधीं असें स्पष्ट म्हटलें आहे कीं, ‘ एतच्चागमात्प्रत्येतव्यं नोपपत्तितः ’ हें शास्त्रावरूनच म्हणावयाचें आहे, उपपत्तीवरून नव्हे. पण योगशास्त्र हें अनुभवाचें शास्त्र आहे. प्राचीन योग्यांना तालु, जिव्हामध्य आणि जिव्हामूल ह्यांवर धारणादिक केल्यानें जर दिव्य रूप, स्पर्श आणि शब्द ह्यांच्याविषयींच्या दिव्य प्रवृत्ति उत्पन्न करतां आल्या तर ते ते देश आणि त्या त्या विषयांच्या प्रवृत्ति ह्यांच्यांतील संबंधाची कांहींतरी कार्यकारणरूपाची उपपत्ति असलीच पाहिजे. पण अर्वाचीन शास्त्रज्ञांचा अभ्यास योगशास्त्रापर्यंत पोहोचेपर्यंत म्हणजे आणखी शें, दोनशें वर्षे तरी असल्या योगसिद्धींच्या उपपत्ति मनुष्यास ज्ञात होतील असा संभव दिसत नाहीं. तूर्त साधकाच्या दृष्टीनें इतकें निश्चित आणि सोपपत्तिक रीतीनें सांगतां येतें कीं, नासिकाग्र्यावर संयम केल्यानें दिव्यगंधविषयसंवित् आणि जिव्हाग्रावर संयम केल्यानें दिव्य-रस-विषयसंवित् उत्पन्न होऊं शकतात.

अलीकडच्या इंद्रियविज्ञानशास्त्रवेत्त्यांनीं एतद्विषयक जे प्रयोग करून पाहिले आहेत ते ह्या उपपत्तीवर प्रकाश पाडूं शकतात. ह्या प्रयोगांचें स्वरूप

असें आहे कीं, नाक, डोळा अथवा जीभ ह्यांच्या गोलकांत गंध, रूप किंवा रस ह्या विषयांचें ग्रहण करणाऱ्या ज्ञानतंतूंचीं जीं सूक्ष्मतर अग्रें पसरलेलीं आहेत त्यांच्यांत विजेसारख्या बाह्य साधनांनीं जर स्पंद उत्पन्न केले तर त्या गोलकांतील ज्ञानतंतूंच्या त्या अग्रांशीं प्रत्यक्ष बाह्य विषयाचा स्पर्श घडत नसूनहि गंध, रूप आणि रस ह्यांच्या संवेदना होतात. हे शास्त्रीय प्रयोग, आणि वर चर्चिलेला स्वप्नांतील अनुभव ह्यांवरून असें ठरतें कीं, इंद्रियगोलकांतील ज्ञानतंतूंचीं अग्रें जर उत्तेजित झालीं तर त्या त्या इंद्रियद्वारा ग्राह्य अशी विषयवती प्रवृत्ति उत्पन्न होऊं शकते. पुढें म्हणजे तिसऱ्या पादांत ज्या सिद्धि सांगितल्या आहेत त्या बऱ्याच पुढच्या म्हणजे प्राप्त करून घेण्यास कठिण आहेत. प्रकृत सूत्रांतील विषयवती प्रवृत्ति ही सिद्धि विशेष कठिण नाहीं. प्रयत्नशील साधकाला प्रत्यहीं सुमारें प्रहरभर आसन टिकून अभ्यास करतां आला तर चारदोन महिन्यांत सुद्धां दिव्य गंध अथवा दिव्य रस-संवित् प्राप्त होऊं शकतें. ही सिद्धि प्राप्त करून घेण्याचा अवश्य प्रयत्न करावा. कारण ही सिद्धि प्राप्त झाली म्हणजे दोन प्रकारांनीं हित होतें. दिव्य गंध अथवा दिव्य रस ह्यांचा प्रत्यय आल्यावर बाह्य विषयांविषयींची आसक्ति सहजच नाहींशी होऊन वशीकारसंज्ञक वैराग्य दृढ होतें, आणि योगशास्त्रांतील प्रमेयांच्या सत्यत्वाविषयींच्या ह्या अनुभवामुळें डोळस श्रद्धा उत्पन्न होते. येथपर्यंत जो योगाभ्यास झाला तो गुरु, शास्त्र इत्यादींच्या वचनांवर विश्वास ठेवून केला होता. आतां दिव्यगंध अथवा दिव्यरसविषयक प्रवृत्ति उत्पन्न झाली म्हणजे योगानुभव घडल्यानें इतःपर गुरु अथवा शास्त्र ह्यांच्या सांगण्यावरून योगाभ्यास करावयाचा असा प्रकार राहत नसून आपल्या स्वतःच्या अनुभवामुळेंच योगाभ्यासाकडे साधकाची प्रवृत्ति होते. ह्याचाच अर्थ त्याच्या ठिकाणीं डोळस म्हणजे अनुभवजन्य श्रद्धा उत्पन्न होते. अशी श्रद्धा उत्पन्न झाल्यावर तो अधिकच उत्साहानें पुढील अभ्यास करितो; म्हणजे मागील विसाव्या सूत्रांत सांगितलेलें वीर्य त्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न होतें. श्रद्धा आणि वीर्य हीं उत्पन्न झाल्यावर त्या सूत्रांत वर्णिल्याप्रमाणें त्यांच्यामागून स्मृति आणि समाधिप्रज्ञा ह्यांचा त्यास लाभ होतो आणि असंप्रज्ञात समाधिद्वारा, कैवल्यानुभव घेण्याच्या मार्गास तो लागतो. ह्या विवेचनावरून हें सहजच ध्यानीं येईल कीं, बाह्य विषय नसून विषयवती प्रवृत्ति उत्पन्न होण्याइतका अधिकार प्राप्त झाल्यावर, वर सांगितलेले व्याध्यादि विक्षेप आणि दुःखादि

उपद्रव ह्यांची बाधा होत नाहीं, आणि अपेक्षित जें मनःस्थैर्य तें त्या योग्याला प्राप्त होतें.

आतां पुढील सूत्रांत मनःस्थैर्यार्थ आणखी एक उपाय सांगितला आहे—

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥

सूत्रार्थ—ग्राह्याचें ज्ञान जिच्या योगानें होतें ती चित्तांतील ज्योति म्हणजे चित्ताचा सात्त्विक प्रकाश होय. ही ज्योति हाच विषय आहे ज्या प्रवृत्तीस ती ज्योतिष्मती प्रवृत्ति होय. ह्या प्रवृत्तींत शोकाचा लेशहि नसतो म्हणून ती विशोका होय. अशा प्रकारची विशोका ज्योतिष्मती प्रवृत्ति उत्पन्न झाली असतां ती मनःस्थैर्यास कारण होते.

विवरण—पृथ्वी, आप, तेज, वायु आणि आकाश ह्या पंचमहाभूतांच्या सूक्ष्मावस्थेंतील सात्त्विक अंशापासून अंतःकरण उत्पन्न झालेलें आहे. ह्यामुळें तें सत्त्वगुणप्रधान आहे. सत्त्वगुण निर्मल असल्यानें प्रकाशक आहे. काच ही पृथ्वीपासूनच उत्पन्न होते, पण ती निर्मल झाल्यानें तिच्यांत सूर्य प्रतिबिंबित होऊं शकतो. तसेंच अंतःकरण सत्त्वगुणप्रधान अतएव निर्मल असल्यानें त्याच्या ठिकाणीं आत्म्याची प्रकाशमानता प्रतीतीस येते. ह्या प्रकाशशीलतेनेंच बुद्धीला बाह्य जगाचें ज्ञान होत असतें. सृष्टींतील सर्व पदार्थांना दृग्गोचर होण्यासाठीं बाह्य प्रकाशाची आवश्यकता असते. किंबहुना असेंहि म्हणतां येतें कीं, बाह्यवस्तु जेव्हां आपण पाहिल्या असें म्हणतों तेव्हां त्या वस्तूंना व्यापणाऱ्या प्रकाशालाच आपण वस्तुतः पाहत असतों. तद्वत् बाह्य वस्तूंचें जेव्हां आपल्यास ज्ञान होतें, तेव्हां बुद्धिप्रतिबिंबित आत्मप्रकाशामुळेंच तें होत असतें. शास्त्रसंस्कार नसलेल्या माणसाला बाह्य वस्तूवरील भौतिक प्रकाश परिवर्तित होऊन आपल्या डोळ्यांत आला म्हणून त्या वस्तूचें ज्ञान आपल्यास झालें ही गोष्ट जशी समजत नाहीं, त्याप्रमाणें प्राकृत माणसांना बुद्धिस्थ प्रकाशामुळेंच बाह्यवस्तुज्ञान होत असतें हें कळत नाहीं. तथापि योगाभ्यासी साधकाला इतकी सूक्ष्म दृष्टि आलेली असते आणि तिच्या साहाय्यानें तो ह्या बुद्धिस्थ प्रकाशाला जाणूं शकतो. ह्या प्रकाशालाच ह्या

सूत्रांत ज्योति म्हटलें आहे. ह्या ज्योतीवर संयम करण्याचा अभ्यास केल्यावर जी तदाकारता उत्पन्न होते तिला ज्योतिष्मती प्रवृत्ति म्हणावयाचें. अशी ज्योतिष्मती प्रवृत्ति उत्पन्न झाली असतां ती मनःस्थैर्याला कारण होते.

मागील सूत्रांत जी विषयवती प्रवृत्ति सांगितली आहे, तिच्या पुढची पायरी म्हणजेच ही ज्योतिष्मती प्रवृत्ति होय. विषयवती प्रवृत्तीमध्यें गंधादि जो मानसविषय कल्पिलेला असतो तदाकार चित्त व्हावयाचें असतें. पण ज्योतिष्मती प्रवृत्तींत चित्तांत मानसविषयांचेहि आकार उमटूं न देतां चित्ताची जी स्वाभाविक प्रकाशशीलता, तदाकार चित्त राहील असा अभ्यास करावयाचा असतो. स्थूल अशा बाह्य वस्तूंचें ज्ञान जेव्हां होतें तेव्हां ती वस्तु पाहणारा, ती वस्तु हें दृश्य आणि द्रष्टा–दृश्य ह्यांचा संयोग घडवून आणणारें चित्त अशा तीन गोष्टी असतात. विषयवती प्रवृत्तींत स्थूल विषय नसून मानस विषय असतो इतकेंच. पण ज्योतिष्मती प्रवृत्तींत स्थूल किंवा सूक्ष्म म्हणजे मानस विषय ह्यांपैकीं कांहींच नसतें, तर चित्ताची प्रकाशशीलता आणि चित्तांत 'अस्मि' म्हणजे मी आहें अशा प्रकारचें स्फुरण म्हणजेच अस्मिता एवढ्याच दोन गोष्टी असतात. ह्यामुळें ज्योतिष्मती प्रवृत्ति दोन प्रकारची होते. चित्तप्रकाशशीलतेच्या संथ प्रवाहरूपानें परिणत होतें ती एक, आणि प्रकाशानुसंधानसुद्धां टाकून चित्त अस्मितामात्र राहतें ही दुसरी. ह्या ज्योतिष्मती प्रवृत्तींत शोक-मोहादिकांचा यत्किंचितहि संबंध नसतो, म्हणून हिला 'विशोका' असें म्हटलें आहे. ज्योतिष्मती प्रवृत्ति उत्पन्न झाली असतां सूर्यादिकांच्या तेजासारख्या तेजाकारतेनें चित्त परिणत होतें, तर त्याच्याहून सूक्ष्म अशा अस्मितेवरील दुसऱ्या प्रकारच्या ज्योतिष्मती प्रवृत्तीमध्यें निस्तरंग अशा महासागराप्रमाणें शांत झालेलें चित्त केवळ अस्मिताकार होऊन राहतें. मागील सूत्रांतील विषयवती प्रवृत्तीचें स्वरूप आणि ह्या सूत्रांतील दोन प्रकारच्या ज्योतिष्मती प्रवृत्ति ह्यांचें स्वरूप हीं सूक्ष्म दृष्टीनें पाहिलीं म्हणजे ह्या तीन प्रवृत्ति उत्पन्न करणें म्हणजे पर्यायानें सविचार, सानंद आणि सास्मित संप्रज्ञात समाधींचाच अभ्यास करणें होय हें ह्या समाधींचा मागें जो विचार केला आहे त्यावरून ध्यानांत येईल.

आतां ह्या विषयवती किंवा ज्योतिष्मती प्रवृत्ति उत्पन्न करणें हें दीर्घ अभ्यासानेंच साध्य होत असल्यानें कठिण आहे. म्हणून ह्यापेक्षां सोपा उपाय पुढील सूत्रांत सांगितला आहे —

वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥ ३७ ॥

सूत्रार्थ—वीत म्हणजे पूर्णत्वानें नाहींसा झालेला आहे, राग म्हणजे विषयाभिलाषरूप चित्तक्लेश ज्यांचा, ते वीतराग पुरुष, अशा पुरुषांचें चित्त हेंच आहे आलंबनाचा विषय ज्या चित्ताला तें वीतरागविषयचित्त होय; अशा प्रकारचें चित्त स्थैर्याला प्राप्त होतें.

विवरण—शुकसनकादिकांसारख्यांच्या ठिकाणीं रागद्वेषादि क्लेशांचा लेशमात्रहि उरलेला नसतो. अशा प्रकारच्या अत्यंत विरक्त पुरुषांचीं वर्णनें पुराणादिकांत आपल्यास उपलब्ध होतात. साधकाचें भाग्य उदयाला आलें असेल तर निरिंधन अग्निप्रमाणें ज्याचें चित्त प्रशान्त झालें आहे अशा दिव्य पुरुषाचें दर्शनहि त्याला घडतें. अशा आत्मसाक्षात्कारी प्रशान्त पुरुषाचें वर्णन वाचून अथवा त्याचें साक्षात् दर्शन घडून साधकाच्या चित्तावर 'काय हो ह्या महापुरुषाचें तीव्र वैराग्य !' अशा प्रकारच्या आश्चर्ययुक्त आदराचा ठसा उमटत असतो. अशा प्रकारचा ठसा उमटण्याला साधकाच्या चित्तांतहि तत्सदृश संस्कार थोड्या बहुत प्रमाणांत असावे लागतात. एखाद्या उत्तम गवयाचें गाणें ऐकून 'काय हो हा पुरुष उत्तम गातो !' असे उद्गार ज्याच्या तोंडून निघतात तो स्वतः जरी उत्तम गायक नसला तरी तो गायनविद्येचा मर्मज्ञ भोक्ता असतो, आणि असा तो असेल तरच त्यास त्या गाण्याचें खरें महत्त्व वाटेल. ह्याप्रमाणेंच विरक्त पुरुषाला पाहून त्याच्याविषयीं आदर वाटणाऱ्याच्या ठिकाणीं अशा पूर्ण विरक्त पुरुषाची यथार्थ योग्यता जाणण्यापुरतें तरी वैराग्य असावें लागतें. विरक्त पुरुषाला पाहून स्वाभाविकपणेंच आपल्यापेक्षां कितीतरी उच्च प्रकारचें वैराग्य ह्या महापुरुषाच्या ठिकाणीं आहे असें, वैराग्यानुभव थोडातरी ज्यास असेल त्यालाच वाटतें. म्हणजे तेवढ्यापुरते त्याचे वैराग्यविषयक सुप्त संस्कार जागे होतात. अशा रीतीनें संस्कार जागे झाल्यावर त्या विरक्त पुरुषाचें चित्त किती निर्विकार आणि प्रशान्त आहे असे विचार पुनः पुनः मनांत आणून त्या विरक्त पुरुषाच्या चित्ताशीं साधकाच्या चित्ताची तदाकारता झाल्यानें त्यांतील विषयाभिलाषवृत्ति आणि तज्जन्य चांचल्य हीं नाहींशीं होतात, आणि तेंहि तेवढा काळ स्थिरभावाला प्राप्त होतें.

अशाच प्रकारचा चित्तस्थैर्याचा आणखी एक उपाय पुढील सूत्रांत सांगितला आहे —

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥ ३८ ॥

सूत्रार्थ — स्वप्नांत अनुभविलेल्या स्थितीचें ज्ञान किंवा निद्राज्ञान हें आलंबन आहे ज्या चित्ताला अशा प्रकारचें चित्त स्थिरतेला प्राप्त होतें.

विवरण — नित्य ध्यानाभ्यास करणाऱ्या साधकाला एखाद्या वेळीं मोठें आल्हादकारक स्वप्न पडतें. अशा स्वप्नांत आपण एखाद्या एकान्त आणि अतिप्रशान्त स्थलीं बसून ध्यानाभ्यास करीत आहों, आपल्यापुढें ध्येयमूर्ति अति टळटळीतपणें प्रकट झालेली असून आपलें चित्त त्या मूर्तीशीं अगदीं तन्मय झालें आहे असा अनुभव त्यास घडतो. जागे झाल्यावर त्याच्या असें लक्षांत येतें कीं, जागेपणीं ध्यानाभ्यासकालीं चित्ताची ध्येयवस्तूशीं जितकी तन्मयता प्रयत्न करूनहि होत नाहीं अशी तन्मयता स्वप्नांत झालेली होती. अशा प्रकारचीं चित्ताला परम आल्हाद देणारीं स्वप्नें ज्यास कधीं काळीं पडलीं असतील त्यानें हा स्वप्नांतील अनुभवच स्मरणानें पुढें आणून त्या स्वप्नज्ञानालाच चित्ताचें आलंबन करावें, म्हणजे त्याचें चित्त चटकन् ध्येयाकार बनून स्थैर्य पावेल.

अशीच गोष्ट निद्राज्ञानाची आहे. मात्र हें निद्राज्ञान सात्त्विक निद्रेंतील घ्यावयाचें. कारण सात्त्विक निद्रा हीच खरी निद्रा होय. राजस किंवा तामस निद्रा ही कांहीं खरी निद्रा नव्हे. प्रकृतींत जेव्हां कांहीं विकृति झालेली नसते तेव्हांच खरी आणि चांगली झोप लागते; आणि प्रकृतींत विकृति असल्यामुळें जी झोप लागते ती समाधान देणारी असत नाहीं; म्हणून ती वैकृतिक झोप असते. झोपेंतून उठल्यावर 'सुखमहमस्वाप्सम्, न किंचिदवेदिषम्' 'किती सुखाची झोप मला लागली होती, मला अगदीं कांहींसुद्धा कळत नव्हतें' असे उद्गार चित्तांत उमटले तर ती सात्त्विक झोप होय. अशा प्रकारच्या झोपेंत मागें दहाव्या सूत्रांत सांगितलेला जो अभावप्रत्यय तोच चित्ताचें आलंबन असतो आणि चित्त त्या प्रत्ययावर एकाग्र झालें असल्यामुळें त्याच्यांत आत्मसुखाचें प्रतिबिंब स्वच्छ उमटलेलें असतें. निद्रेंतील ह्या अभावप्रत्ययानुभवाची आणि सुखानुभवाची स्मृति जागृतींत वारंवार करून चित्त तदाकार ठेवण्याचा प्रयत्न करणें

ह्या चित्तस्थैर्याचा दुसरा उपायहि ह्या सूत्रांत सांगितला आहे. झोपेंत आणि ह्या साधनांत भेद इतकाच कीं निद्राज्ञानांत आत्मस्फुरण नाहीं, तर निद्राज्ञानालंबनांत आत्मस्फुरण असतें. बाकी अभावप्रत्ययालंबनावर चित्तैकाग्र्य आणि आनंदाविर्भाव हीं दोहोंत समान असतात.

पस्तीस ते अडतीस ह्या चार सूत्रांत जे विशेष उपाय सांगितले, त्या सर्वांचा जणूं निष्कर्षच असा सर्वसाधारण उपाय पुढील सूत्रांत सांगितला आहे —

यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥

सूत्रार्थ — आपल्याला ध्येय म्हणून जें कोणतें आलंबन अभिमत असेल म्हणजे इष्ट वाटत असेल अथवा आवडेल, त्याचें ध्यान करीत गेल्यानेंहि चित्त स्थिरभावाला प्राप्त होतें.

विवरण — आपल्याला जी गोष्ट आवडेल तिजकडे मन वारंवार धावतें हा मनाचा स्वभाव आहे. हा स्वभाव ओळखून आणि कोणीकडून तरी मनांत उत्पन्न झालेले स्त्यानादि विक्षेप आणि दौर्मनस्यादि उपद्रव हे एकाग्रतेनें नाहींसे व्हावेत इकडे दृष्टि ठेवून ह्या सूत्रांत साधकाला ध्यानाभ्यासासाठीं निवडावयाच्या आलंबनांत वाटेल तितकें स्वातंत्र्य ठेविलें आहे. अमुक एक वस्तु आलंबन म्हणून स्वीकारण्यानें आपलें चित्त आनंदित होऊन एकाग्र होईल असें त्यास वाटेल ती वस्तु त्यानें आलंबनार्थ घेऊन चित्त तदाकार करण्याचा अभ्यास करावा. नवीनच चतुर्थाश्रम स्वीकारलेल्या शिष्याला श्रवणादिक चाललें असतांना पूर्वाश्रमांतल्या लाडक्या म्हशीचें स्मरणच वारंवार होत आहे हें कळल्यावर श्रीमच्छंकराचार्यांनीं म्हशीच्या ठिकाणीं असलेलें प्रज्ञान हेंच ब्रह्म आहे हें अनुसंधान ठेवून म्हशीचेंच ध्यान करावयाला सांगितलें; किंवा नाथांनीं एका विषयासक्त पुरुषाला त्याच्या प्रेमास पात्र झालेल्या स्त्रीचेंच देवीरूपानें ध्यान करण्यास सांगितलें, अशा ज्या आख्यायिका आहेत त्यांचें रहस्यच ह्या सूत्रांत सांगितलें आहे. म्हशींतील प्रज्ञान हेंच ब्रह्म अशा अनुसंधानानें ब्रह्मानुसंधान घडलें आणि स्त्रीच्या चिंतनाच्या द्वारां देवीच्या ध्यानांत चित्त गढलें आणि अशा रीतीनें एकाग्रतेमुळें चित्त सत्त्वगुणानें संपन्न होऊन म्हैस आणि स्त्री हे विषय चित्तांतून नाहींसे झाले. असा प्रकार घडून येत असल्यानें साधकास ज्या

कोणत्या वस्तूच्या ध्यानानें मनाला प्रसन्नता वाटेल त्या वस्तूचें ध्यान त्यानें करावें असें सामान्य विधान ह्या सूत्रानें केलें आहे. अशा रीतीनें ईश्वराराधना न करितांहि केवळ योगाभ्यासाच्या साहाय्यानें व्याधि इत्यादि नऊ चित्तविक्षेप आणि त्यांचे सहभावी असे दुःखादि पांच उपद्रव ह्यांचें निरसन कोणत्या साधनांनीं करावयाचें हें सांगण्याकरितां बत्तिसाव्या सूत्रांत 'तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः' असें सामान्य विधान करून नंतर तेहतीस ते अडतीस ह्या सूत्रांत निरनिराळ्या सोपद्रव विक्षेपांच्या निरसनार्थ विशेष प्रकारचे सहा उपाय सांगितले आणि एकुणचाळिसाव्या सूत्रांत सर्व उपायांत अनुस्यूत असलेलें तत्त्व लक्षांत घेऊन 'यथाभिमतध्यानाद्वा' ह्या सूत्रानें ह्या सोपद्रव विक्षेपांच्या निरसनार्थ सांगावयाच्या उपायांच्या प्रतिपादनाचा उपसंहार केला.

आतां थोडेंसें पूर्वानुसंधान करून मग पुढील सूत्राचा विचार करणें अवश्य आहे. सतराव्या सूत्रापासून बाविसाव्या सूत्रापर्यंत संप्रज्ञात आणि असंप्रज्ञात समाधींचा विचार झाला. त्यांपैकीं एकविसाव्या सूत्रांत ज्या योग्यांच्या ठिकाणीं तीव्र संवेग असेल त्यांना समाधिलाभ आसन्न म्हणजे अल्पकाळांत साध्य होण्याजोगा असतो हें सांगून बाविसाव्या सूत्रांत ज्यांचा अधिमात्र तीव्र संवेग असेल त्यांना तर तो अत्यल्पकाळांतच प्राप्त होतो असें सांगितलें. नंतर हेंच फल ईश्वरप्रणिधानापासून मिळत असल्यामुळें ईश्वरप्रणिधानांतहि विशेष प्रकारानें योगसाधनच घडत असल्यानें त्यासंबंधीचें विवेचन करणें ओघप्राप्तच झालें, म्हणून तें तेविसाव्या सूत्रापासून एकुणतिसाव्या सूत्रापर्यंत केलें. ईश्वरप्रणिधानानें सोपद्रव विक्षेपांचा प्रतिषेध होत असल्यानें तीस आणि एकतीस या सूत्रांत विक्षेप आणि उपद्रव कोणते तें सांगितलें. नंतर ईश्वरप्रणिधानाहून अन्य अशा स्वतंत्र योगसाधनांनींहि विक्षेप आणि उपद्रव ह्यांचा प्रतिषेध होत असल्यानें तीं साधनें कोणतीं हें बत्तीस ते एकुणचाळीस ह्या सूत्रांत सांगितलें. आतां बाविसाव्या सूत्रापर्यंत आणून सोडलेल्या विषयाचें पुढील क्रमप्राप्त विवेचन सुरू करण्याकरितां तीव्र वा अधिमात्र तीव्र संवेगामुळें ज्यांना समाधिलाभ आसन्न वा आसन्नतर झालेला असतो अशा योग्यांच्या ठिकाणीं कोणतें फल दृष्टीस पडतें हें पुढील चाळिसाव्या सूत्रांत सांगितलें आहे —

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥ ४० ॥

सूत्रार्थ – चित्ताला आलंबनार्थ जो विषय असेल त्याच्या ठिकाणीं अनायासें आणि निष्प्रतिबंधपणें चित्त स्थिर होणें हा वशीकार होय. अनेक आलंबनांवर चित्तैकाग्र्य करण्याचा अभ्यास झाला म्हणजे परमाणुपर्यंत सूक्ष्म आलंबनांवर अथवा परम महत्त्व ज्यांत आहे अशा कोणत्याहि महत्त्वसंपन्न आलंबनावर वरील प्रकारचा वशीकार चित्ताच्या ठिकाणीं उत्पन्न होतो.

विवरण – अभ्यास नवा असेपर्यंत कोणत्याहि आलंबनावर चित्त स्थिर होणें कठीण पडतें. पण आतांपर्यंत चित्तस्थैर्यार्थ सांगितलेले उपाय वारंवार अवलंबिल्यानें चित्ताचें ऐकाग्र्य करण्याचा अभ्यास दृढभूमिकत्वाला पोंचतो आणि मग अत्यंत सूक्ष्म अथवा अत्यंत स्थूल अशा कोणत्याहि आलंबनावर चित्त अगदीं अनायासानें आणि कसलाहि विक्षेप अथवा अंतराय न येतां स्थिर होऊं शकतें. अशी अवस्था होणें हाच चित्ताचा वशीकार होय.

मागें पंधराव्या सूत्रांत वशीकारसंज्ञक वैराग्य सांगितलें आहे, तें ह्या सूत्रांतील वशीकाराचें पूर्वरूप असून वशीकारसंज्ञ-वैराग्याचें उत्तररूप म्हणजेच प्रकृत सूत्रांतील वशीकार होय. चित्तांत अनेक वासना जोंपर्यंत थैमान घालीत असतात तोंपर्यंत ध्यानादिक निर्वेधपणें घडणें दुष्कर असतें. विषयांविषयीं चित्तांत वैतृष्ण्य उत्पन्न झालें म्हणजे तें वशीकारसंज्ञ वैराग्य होय. ह्या वैतृष्ण्ययुक्त चित्तालाच प्रकृत सूत्रांतील परमाण्वन्त आणि परममहत्त्वान्त वशीकार प्राप्त होत असतो म्हणून हीं दोनहि एकाच भावाचीं पूर्वोत्तर रूपें असल्यानें त्या दोहोंचा व्यवहार 'वशीकार' ह्या नांवानें केला आहे. पहिल्या वशीकारांत चित्त विषयनिवृत्त झाल्यानें साधकाच्या स्वाधीन होतें, तर स्वाधीन झालेलें चित्त साधक अत्यंत सूक्ष्म अथवा अत्यंत स्थूल अशा आलंबनावर स्थिर करूं शकतो आणि अशा प्रकारें प्रकृत सूत्रांतील वशीकार त्यास प्राप्त होत असतो.

अशा प्रकारें संस्कृत झालेलें चित्त समाधिकालीं काय स्वरूपाचें असतें हें पुढील सूत्रांत सांगतात—

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु
तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ॥ ४१ ॥

सूत्रार्थ — क्षीण झालेल्या आहेत वृत्ति ज्या चित्ताच्या तें चित्त, क्षीणवृत्ति होय. अशा चित्ताची, ग्रहीता म्हणजे पुरुष, ग्रहण म्हणजे ज्ञानेंद्रियासह आणि ग्राह्य म्हणजे स्थूल सूक्ष्म विषय ह्यांच्या ठिकाणीं होणारी जी तदञ्जनता म्हणजे तन्मयता अथवा तदाकारता ही समापत्ति होय.

विवरण — वशीकार वैराग्य साध्य झाल्यामुळें चित्ताच्या ठिकाणीं वासनाजन्य वृत्ति उद्भवण्याचें कारणच उरत नाहीं. अशा चित्ताला क्षीण-वृत्ति चित्त म्हणावयाचें. अशा प्रकारचें चित्त स्थूल सूक्ष्म वाटेल त्या आलंबनावर स्थिर करतां येणें हा मागील सूत्रांत सांगितलेला वशीकार सिद्ध झाला म्हणजे तें चित्त ज्या वस्तूवर स्थिर करावें त्या वस्तूशीं तें तदाकारता पावतें ही त्याची समापत्ति होय. चित्ताच्या वृत्तींची क्षीणता ज्या पातळींत आली असेल त्यामानानें त्या चित्ताची समापत्ति त्या त्या स्थूल सूक्ष्म आलंबनावर होते. मागें सतराव्या सूत्रांत सवितर्क, सविचार, सानंद आणि सास्मित असे संप्रज्ञात समाधीचे जे चार प्रकार सांगितले आहेत ते चित्ताच्या वृत्तींच्या क्षीणतेच्या तारतम्यानेंच होत असतात. त्या चार प्रकारांत चित्ताची समापत्ति कशा प्रकारची असते हें या सूत्रांत स्पष्ट केलें आहे. ह्यांतील सवितर्क समाधींत स्थूल विषय हें चित्ताचें आलंबन असतें. चित्ताच्या साहाय्यानें इंद्रियद्वारां बाह्य विषयांचें ग्रहण जेव्हां द्रष्टा करतो तेव्हां द्रष्टा आणि दृश्य ह्या दोहोंशीं चित्त उपरक्त होत असतें असें पुढें चौथ्या पादांतील तेविसाव्या सूत्रांत सांगितलें आहे. सवितर्क समाधींत इंद्रियद्वारां बाह्य आलंबनावर चित्तैकाग्र्य होत असल्यानें चित्त सहजच दृश्याकार होणार. अशा वेळीं तें पाद चौथा, सूत्र तेवीसमध्यें सांगितल्याप्रमाणें दृश्याशीं उपरक्त असणारच. म्हणजे सवितर्क समाधींत चित्त द्रष्टा म्हणजे ह्या सूत्रांत सांगितलेला ग्रहीता, मन आणि इंद्रियें म्हणजे ग्रहण आणि बाह्य विषय म्हणजे ग्राह्य अशा तिघांशीं म्हणजे ग्रहीतृ-ग्रहण-ग्राह्य अशा तीहीशींच समापन्न होत असतें. सविचार समाधींतहि चित्तांत ग्रहीतृ-

ग्रहण-ग्राह्य ह्या तीनहि समापत्ति होत असतात; कारण तेथें स्थूल बाह्य विषय नसले तरी जागृतींतील विषयानुभवांचे संस्कार हे विषय असतातच. मागें पस्तिसाव्या सूत्रांत विषयवती प्रवृत्ति वर्णिली आहे तेथें स्थूल बाह्य विषय नसतो, तर सूक्ष्म संस्कार हाच जागृत होतो. म्हणून ती प्रवृत्ति विषयवती असें म्हटलें आहे; म्हणजे तेथेंहि चित्त ग्रहीता-ग्राह्य-ग्रहण ह्यांच्यांशीं समापन्न झालेलें असतेंच. सानंद समाधींत ग्रहीता आणि ग्रहण म्हणजे चित्त हीं दोनच असतात म्हणून ही ग्रहीतृ-ग्रहण समापत्ति होय; सास्मित समाधींत चित्त अस्मिताभावास प्राप्त झालें असल्यामुळें ही ग्रहीतृ समापत्ति होय. एवंच बाह्य विषयाशीं चित्त समापन्न झालें म्हणजे ती ग्राह्य समापत्ति, इंद्रियें, तन्मात्रा इत्यादींशीं चित्त समापन्न झालें म्हणजे ती ग्रहण समापत्ति आणि पुरुषाकार चित्त झालें म्हणजे ती ग्रहीतृ समापत्ति होय. अभ्यास करतांना प्रथम ग्राह्य, मग ग्रहण आणि नंतर ग्रहीता ह्यांच्याशीं समापत्ति होत असूनहि सूत्रांत ग्रहीतृ-ग्रहण-ग्राह्य असा क्रम घेण्याचें कारण उघडच आहे. चित्त ग्राह्याकार होत असतांना प्रथम ग्रहीता, नंतर त्याच्यापासून ग्रहणसंज्ञक जीं चित्त, इंद्रियें, इत्यादि, त्यांची उत्पत्ति होते आणि नंतर तें चित्त इंद्रियद्वारां ग्राह्याकारतेस प्राप्त होतें. मातृ-मान-मेय हेंहि ग्रहीतृ-ग्रहण-ग्राह्य ह्यांचे पर्याय शब्द वेदान्तदर्शनांत ह्याच कारणानें ह्याच क्रमानें योजिलेले आढळतात. आतां चित्ताची ग्रहीतृसमापत्ति म्हणजे पुरुषाकारता दोन प्रकारची असते. मी कर्ता, मी भोक्ता असा जो विक्षेप अज्ञानकालीं होतो ती एक, आणि मी असंग आहें, मी साक्षी आहें अशी जी कैवल्य साक्षात्कारानंतर वृत्ति होते ती दुसरी. एवंच सवितर्क आणि सविचार समाधींत ग्राह्य समापत्ति, सानंद समाधींत ग्रहण समापत्ति, सास्मित समाधींत आणि जीवन्मुक्तावस्थेंत ग्रहीतृ समापत्ति असे हे समापत्तीचे प्रकार आहेत.

ह्याप्रमाणें तीनहि समापत्तींचें सामान्य स्वरूप सांगून सवितर्कादि समापत्तींचें स्वरूप विशेष रीतीनें पुढील सूत्रांत विशद केलें आहे—

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ॥ ४२ ॥

सूत्रार्थ — ह्या समापत्तींपैकीं, सवितर्क समापत्ति ही पदार्थाचा वाचक असलेला शब्द, त्या शब्दानें वाच्य असलेला अर्थ आणि त्या अर्थाचें चित्तांत स्फुरणारें ज्ञान या विकल्पांनीं संकीर्ण अशी असते.

विवरण — कोणत्याहि पदार्थाचा वाचक शब्द उच्चारला म्हणजे त्या पदार्थाचें ज्ञान आपल्यास होतें तें परंपरेनें चालत आलेल्या संकेतानुसार होतें. वस्तुतः त्या शब्दाचा त्या अर्थाशीं किंवा तद्विषयक ज्ञानाशीं कांहीं संबंध नसतो, आणि वस्तूचा वाचक शब्द, त्या शब्दानें वाच्य असा पदार्थ आणि त्या पदार्थाचें होणारें ज्ञान ह्या तीन वस्तु अगदीं स्वतंत्र असतात. गाय हा शब्द, गाय हा पदार्थ आणि गाय असें जें ज्ञान आपल्यास होतें तें, ह्या तीन वस्तु परस्परांहून अत्यंत भिन्न असूनहि गाय शब्द उच्चारतांच आपल्या चित्तांत गाय म्हणून बोध होतो. ह्या बोधाला कारण ह्या तिहीं-विषयीं अभेदभ्रम हें होय. नित्याच्या व्यवहारांत गाय हा शब्द उच्चारल्याबरोबर ह्या तिहींत असलेला भेद लक्षांत न येतां तिहींचा अध्यास एकमेकांवर होऊन गायीचें ज्ञान होतें. हें जें अभेदभ्रमयुक्त ज्ञान तीच शब्द, अर्थ आणि ज्ञान ह्यांची संकीर्णता होय. गाय या शब्दाचा, गाय ह्या अर्थाशीं संबंध नसून तो आहे असें वाटणें हा विकल्प होय. कारण अन्य भाषेंत गाय ह्या शब्दानें गाय अर्थाचा व्यवहार न होतां निराळ्याच शब्दानें होत असतो. एवंच विशिष्ट शब्द विशिष्टार्थाचा वाचक आहे हा केवळ विकल्प होय. त्याचप्रमाणें विशिष्ट अर्थ विशिष्ट शब्दानेंच वाच्य आहे हाहि एक विकल्पच आणि शब्दाचा वा अर्थाचा ज्ञानाशीं वस्तुतः संबंध नसूनहि तो आहे असें वाटणें हाहि विकल्पच. तात्पर्य शब्द, अर्थ आणि ज्ञान ह्या विकल्पांनीं संकीर्ण अशी सवितर्क समापत्ति असते.

आतां सवितर्क समाधीच्या अभ्यासकाळीं काय प्रकार घडत असतो हें पाहिलें म्हणजे त्या समाधींत शब्दार्थ-ज्ञान-विकल्पांची संकीर्णता कशी घडत असते हें अधिक स्पष्ट होईल. समाधीच्या अभ्यासाला लागलें म्हणजे अगदीं प्रथम सवितर्क समाधीचाच अभ्यास करावयाचा असतो. ह्या समाधींत चित्तस्थैर्याकरितां जें आलंबन घ्यावयाचें असतें तें अर्थात् स्थूल असतें. विष्णु आदि देवतांची काष्टमय, पाषाणमय अथवा मृण्मय सुंदर मूर्ति किंवा एखाद्या फलकावर किंवा कागदावर नाजूक रंगांनीं

चितारलेलें नयनमनोहर असें त्या देवतेचें सुंदर चित्र किंवा आकाशांत दैदीप्यमान असलेलें सूर्यनारायणाचें तेजोबिंब अशासारखें एखादें नेत्रेंद्रिय ग्राह्य स्थूल आलंबन चित्तास घ्यावयाचें असतें. डोळ्यांनीं ह्या आलंबनाकडे पाहात, वाणीनें त्या देवतेच्या मंगलनामाचा मोठ्यानें जप करीत, कानांनीं तो मंत्रोच्चार आपला आपणच ऐकत आपलें चित्त ध्येयाकार करण्याचा अभ्यास ह्या समाधींत साधकानें करावयाचा असतो. आपण समजूं या कीं, एखादा विष्णूपासक सवितर्क समाधीचा अभ्यास करावयास बसला आहे ; समोर शंख-चक्र-गदा-पद्म धारण करणारी भगवान् श्रीविष्णूची मूर्ति आहे, तिच्याकडे एकाग्रदृष्टीनें पाहात त्या मूर्तीला तो आपल्या हृदयांत सांठवीत आहे, तोंडानें ' ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ' ह्या मंत्राचा मंद स्वरानें दीर्घ उच्चार चालला आहे, आणि कानांनींहि तोच मंत्रोच्चार तो साधक ऐकत आहे, अशा रीतीनें त्याचा ध्यानाभ्यास चाललेला असतो.

अशा प्रसंगीं काय वस्तुस्थिति असते ती आपण पाहूं. समोर असलेली ध्येयमूर्ति हा केवळ एक पार्थिव विकार आहे. इतर जसे अनेक पार्थिव पदार्थ तसाच हाहि एक पार्थिव पदार्थ. त्याचप्रमाणें जो मंत्रोच्चार चालला आहे तोहि अनेक इतर वर्णसमूहांच्या उच्चाराप्रमाणें एक वर्णसमूहाचा उच्चार होय. ती मूर्ति अथवा तो मंत्रोच्चार ह्यांचा विष्णु ह्या देवतेशीं वास्तविक कसलाच संबंध नाहीं. तथापि त्या ध्येयमूर्तीच्या दर्शनाच्या निमित्तानें किंवा त्या वर्णोच्चारांच्या निमित्तानें आपल्यास षड्गुणैश्वर्यसंपन्न भगवान् श्रीविष्णूचें ध्यान घडून चित्ताची शुद्धि आणि एकाग्रता इत्यादि लाभ होतात. ह्या ठिकाणीं वासुदेव हा शब्द आणि ह्या शब्दानें वाच्य भगवान् श्रीविष्णु असा संकेत शास्त्रादिकांच्या साहाय्यानें आपल्याला समजलेला असतो. म्हणूनच वासुदेव हा शब्द उच्चारतांच त्याचा वाच्य जो अर्थ म्हणजे भगवान् श्रीविष्णु त्याचें ज्ञान आपल्यास होतें. म्हणजे वासुदेव हा शब्दोच्चार ऐकतांच आपल्या डोळ्यांपुढें शंख-चक्र-गदा-पद्म धारण करणारी श्रीविष्णूची चतुर्भुज मूर्ति उभी राहते. अशा रीतीनें शब्द, अर्थ आणि ज्ञान या तीन स्वतंत्र वस्तु असूनहि शास्त्रानें केलेल्या संकेतामुळें त्या तीहींचा अभेद भ्रम होतो आणि अशा रीतीनें सवितर्क समाधीमधील समापत्ति शब्द–अर्थ–ज्ञान ह्यांच्या विकल्पांनीं संकीर्ण अशी असते असें ह्या सूत्रांत सांगितलें आहे.

ह्या एकंदर विवेचनावरून सवितर्क समाधींत कशा प्रकारची समापत्ति असते हें सांगण्यांतला हेतु स्पष्ट होण्याजोगा आहे. वाच्य, अर्थ आणि वाचक शब्द ह्या भिन्न वस्तु असूनहि मनुष्यें अथवा शास्त्र ह्यांनीं विशिष्ट शब्द हा विशिष्टार्थाचा वाचक असा जो संकेत केलेला असतो त्याच्या योगानें त्या अर्थाचें ज्ञान होत असतें. चित्ताची सवितर्क समापत्ति करावयाची म्हणजे शब्दाच्या साहाय्यानें संकेतानें ठरलेला तच्छब्दवाच्य जो अर्थ त्या अर्थाचें जें ज्ञान त्या ज्ञानाचा आकार चित्तास द्यावयाचा असतो. म्हणजे चित्ताला इच्छित ज्ञानाकारता देणें हें मुख्य साध्य असतें; आणि ती देण्याला साहाय्यक साधनें म्हणून विशिष्ट शब्द आणि विशिष्ट अर्थ ह्यांचें साहाय्य घ्यावयाचें असतें. तेव्हां मंत्राचे शब्द कोणते आहेत आणि तो मंत्र कोणत्या अर्थाचा म्हणजे देवतेचा वाचक आहे ह्या गोष्टी गौण असल्यानें त्याविषयींचा आग्रह असण्याचें कारण नाहीं. कोणत्याहि मंत्राच्या साहाय्यानें त्या मंत्रानें वाच्य असलेल्या देवतेच्या ज्ञानाचा आकार चित्तास प्राप्त झाला म्हणजे ती चित्ताची समापत्ति होय. ही समापत्ति स्थूल सृष्टींतील मंत्रोच्चार आणि स्थूल अर्थ ह्यांच्या साहाय्यानें होत असल्यानें ही सवितर्क समापत्ति होय. तात्पर्य स्थूल साधनांच्या साहाय्यानें चित्तास इष्ट ज्ञानाकारता देण्याचा अभ्यास साधकानें अभ्यासाच्या प्रथमावस्थेंत करावयाचा असतो आणि ह्या अभ्यासांतील चित्ताची जी तदाकारता ती सवितर्क समापत्ति होय.

आतां सवितर्क समापत्तीचीच पक्वावस्था अशी जी निर्वितर्क समापत्ति तिचें स्वरूप पुढील सूत्रांत विशद करून सांगितलें आहे—

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥ ४३ ॥

सूत्रार्थ—संकेत शब्दामुळें तद्वाच्य जो अर्थ त्याचें ज्ञान चित्तांत स्फुरतें तें स्मृतीमुळें स्फुरतें. सवितर्क समाधींत ही स्मृति वारंवार होत गेल्यानें तें ज्ञान टळटळीतपणें आणि अनायासें स्फुरूं लागतें आणि मग तो संकेत, त्याचा अर्थ, आणि त्याच्या ज्ञानाची स्मृति ह्यांची आवश्यकता उरत नाहीं; असें झालें

म्हणजे ती स्मृतिपरिशुद्धि झाली. ह्या अवस्थेंत चित्त-वृत्ति केवळ अर्थाकार अशी भासमान होते, म्हणून ह्या समापत्तीला अर्थमात्रनिर्भासा असें म्हणावयाचें. तसेंच ह्या वेळीं संकेत शब्द, त्याचा अर्थ, त्या अर्थाचें ज्ञान आणि त्याची स्मृति इत्यादींची अपेक्षा उरत नसल्यामुळें ध्याता आणि ध्यान ह्यांचें अनुसंधान सुटून वृत्ति केवळ ध्येयाकार अशी राहते. म्हणून ह्या समापत्तीला स्वरूपशून्या जणुं काय, असेंहि म्हणतां येतें. अशा प्रकारें स्मृतिपरिशुद्धि झाली असतां, जणुं कांहीं स्वरूपशून्या आणि अर्थमात्रनिर्भासा अशी अवस्था प्राप्त झाली म्हणजे ती समापत्ति निर्वितर्का होय.

विवरण — शब्दादि संकेतांनीं लक्षित जो अर्थ त्याचें ज्ञान आपल्यास होतें तें स्मृतीमुळें स्फुरतें. पूर्वकालीं अमुक शब्दाचा अमुक अर्थ असा संकेत आपल्यास ज्ञात झालेला असतो, तेव्हांच उत्तरकालीं त्या शब्दावरून तो अर्थ आपल्यास स्मरतो म्हणजे त्या अर्थाची स्मृति आपल्यास होते. सवितर्क समाधींत हाच अभ्यास होत असतो. ही ध्यानावस्था होय. कोणत्याहि प्रत्ययाची एकतानता म्हणजे ध्यान होय (पा. ३, सू. २). सवितर्क समापत्तींत मागील सूत्रांत सांगितल्याप्रमाणें शब्दादि स्थूल साधनांच्या साहाय्यानें चित्तास इष्ट ज्ञानाकार द्यावयाचा अभ्यास घडत असतो. ह्या अभ्यासाच्या प्रथमावस्थेंत ध्याता-ध्यान-ध्येय या तिहींचें अनुसंधान असतें. पण हा अभ्यास पाद एकमधील चौदाव्या सूत्रांत सांगितल्याप्रमाणें दीर्घकालीन, निरंतर आणि सत्कारसेवित असा झाला म्हणजे दृढभूमीला प्राप्त होतो. अशा प्रकारें अभ्यास परिपक्व झाला म्हणजे शब्दादि संकेतामुळें त्या अर्थाच्या ज्ञानाची स्मृति व्हावयाची असा प्रकार राहात नाहीं, तर अगदीं सहजपणें वृत्ति अर्थाकार होत असते. अशा प्रकारें वृत्ति अर्थाकार होण्याला स्मृतीची यत्किंचितहि अपेक्षा राहिली नाहीं म्हणजे वृत्ति अर्थाकार होतांना जी सामग्री लागत असते तिच्यांतील स्मृति ह्या घटकाचा प्रविलय होतो. स्मृतीचा असा प्रविलय किंवा अपगम

होणें ह्यालाच स्मृतिपरिशुद्धि असें प्रकृत सूत्रांत म्हटलें आहे. त्याचप्रमाणें ह्या अवस्थेंत ध्याता आणि ध्यान ह्यांचें अनुसंधानहि सुटत असल्यामुळें ह्या समापत्तीला ' स्वरूपशून्या इव ' ' जणुं काय स्वरूपशून्या ' असें म्हटलें आहे. एवंच स्मृतिपरिशुद्धि झाली असतां ' स्वरूपशून्या इव ' आणि ' अर्थमात्रनिर्भासा ' अशी जी समापत्ति ती निर्वितर्का समापत्ति होय. ह्या एकंदर विवेचनावरून लक्षांत येईल कीं, सवितर्क समाधीची ध्यानावस्था म्हणजे सवितर्क समाधीची पूर्वावस्था होय. ' तदेव अर्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ' हें समाधीचें पान ३, सूत्र ३ मध्यें जें लक्षण सांगितलें आहे तें निर्वितर्क समापत्तीच्या प्रकृत सूत्रांतील लक्षणाशीं पूर्णत्वानें जुळत असल्यानें ही समाध्यवस्था असून ती वितर्क समाधीची पक्वावस्था होय. तात्पर्य सतराव्या सूत्रांत जो सवितर्क संप्रज्ञात समाधि सांगितला आहे तो ' ध्यान ' ह्या अवस्थेंत असतांना त्यास सवितर्का समापत्ति म्हणावयाचें आणि ' समाधि ' ह्या अवस्थेस प्राप्त झाला म्हणजे ती निर्वितर्का समापत्ति म्हणावयाचें.

ह्याच भेदास अनुसरून सविचार संप्रज्ञात समाधीचेहि दोन प्रकार होतात हें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ४४

सूत्रार्थ – चित्ताच्या आलंबनार्थ ज्या समापत्तींत सूक्ष्म विषय घेतलेले असतात ती सूक्ष्मविषया समापत्ति होय. ह्या समापत्तीचेहि सविचारा आणि निर्विचारा असे दोन भेद होतात. स्थूलविषया समापत्तीचे सवितर्का आणि निर्वितर्का असे जे प्रकार त्यांचें जें व्याख्यान मागील दोन सूत्रांत केलें त्यानेंच ह्या सविचारा आणि निर्विचारा समापत्तींचें व्याख्यान होत आहे.

विवरण – वितर्क समापत्तींत आरंभीं ध्यानावस्था असतांना सवितर्का, आणि समाध्यवस्था प्राप्त झाली असतांना मग निर्वितर्का, अशा ज्या दोन पायऱ्या सांगितल्या अगदीं तशाच सविचार समापत्तींत होतात. सविचार समापत्तींत इंद्रियें तन्मात्रा इत्यादि सूक्ष्म विषय आलंबनार्थ

घेतलेले असतात. ह्या अभ्यासाच्या आरंभीं मनोमय कां होईना पण पूर्वींचेच विकल्प ध्यानकालीं असतात आणि त्या विकल्पांच्या साहाय्यानेंच चित्ताची ध्येयाकारता क्षणाक्षणानें साधावयाची असते. ही साधण्याला प्रयत्नाची आवश्यकता असते. असा प्रयत्न चालू असतां, ध्याता, ध्यान आणि सूक्ष्म असें मनोमय ध्येय म्हणजे यौगिक परिभाषेंतील ग्रहीतृ-ग्रहण-ग्राह्य ह्या तिहींचें अनुसंधान असतें. हें अनुसंधान असेपर्यंत ध्यानावस्था असते. ह्या अवस्थेंत ग्रहीता, ग्रहण जें चित्त त्याला, सूक्ष्म विषय हें जें ग्राह्य, त्याची आकारता प्रयत्नपूर्वक देत असतो. ही जी विचारसमाधीची प्राथमिक अभ्यासावस्था तीच सविचारा समापत्ति होय. असा प्रयत्न अनेकवार झाला म्हणजे मागील सूत्रांत सांगितलेली स्मृतिपरिशुद्धि होऊन चित्ताला अर्थमात्रनिर्भासता प्राप्त होते. अर्थमात्रनिर्भासता प्राप्त झाली असतां सर्व विकल्पांचा निरास होऊन, ध्याता-ध्यान हें अनुसंधानहि शून्य-प्राय होतें आणि म्हणून 'स्वरूपशून्या इव' असें ह्या समापत्तीविषयींहि म्हणतां येतें. सविचार समापत्तीची ही समाध्यवस्था होय. ह्या अवस्थेलाच निर्विचारा समापत्ति असें म्हणतात. सारांश अभ्यास-तारतम्यानें सूक्ष्म विषयांवर विकल्पपूर्वक चित्ताची एकतानता करण्याचा प्रयत्न चालू असतो तोंपर्यंतच्या ध्यानावस्थेला सविचारा आणि अभ्यास पक्व झाला असतां चित्ताला अर्थमात्रनिर्भासता प्राप्त झाली म्हणजे ती निर्विचारा समापत्ति असें सवितर्का आणि निर्वितर्का ह्यांच्या व्याख्यानानुसार समजावयाचें.

चित्ताला आलंबनार्थ जे सूक्ष्म विषय घ्यावयाचे त्यांचें पर्यवसान कोणत्या सूक्ष्म विषयांत होतें हें पुढील सूत्रांत सांगतात —

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ॥ ४५ ॥

सूत्रार्थ – चित्ताला आलंबनार्थ उत्तरोत्तर अधिकाधिक सूक्ष्म विषय दिले जातात. ह्या सूक्ष्म विषयत्वाचें पर्यवसान म्हणजे सूक्ष्म विषयत्वाची परिसमाप्ति अलिंग म्हणजे प्रधान ह्या तत्त्वांत होते.

विवरण — क्षिप्तावस्थेंत चित्त कोणत्या तरी स्थूल विषयाकारतेला स्वभावधर्मानेंच प्राप्त होत असतें. योगाभ्यासाच्या प्रथमावस्थेंत स्थूल विषयांत इतस्ततः धावणाऱ्या चित्ताला विशिष्ट स्थूल आलंबन देऊन तें तद्व्यतिरिक्त

विषयांतून निरुद्ध करावयाचें असतें. ह्या अभ्यासांत ध्यानावस्था असेपर्यंत सवितर्का समापत्ति आणि समाध्यवस्था प्राप्त झाल्यानंतर निर्वितर्का समापत्ति होते. ह्या समापत्तीनंतर सूक्ष्म विषयत्वाचा प्रांत सुरू होतो. प्रथम मनोमय विषयांवर एकाग्रता साधावयाची असते. ह्या वेळींहि ध्यानावस्था असेपर्यंत सविचार समापत्ति आणि समाध्यवस्था प्राप्त झाल्यावर निर्विचार समापत्ति होते. निर्विचार समापत्तींत चित्तांत आनंदाविर्भाव होत असतो; हा होऊं लागला म्हणजे चित्ताच्या सूक्ष्मविषयाकारतेचा निरोध करून चित्ताला केवळ आनंदाकारता राहूं द्यावयाची हा सानंद संप्रज्ञात समाधि होय. ह्या ठिकाणीं आनंद हा पूर्वींच्या सूक्ष्म विषयांहून अधिक सूक्ष्म विषय असतो. ह्यानंतर 'मी आनंदरूप आहें' अशा प्रकारच्या प्रत्ययांतून आंतरप्रयत्नानें 'आनंदरूपता' निरुद्ध करावयाची असते. 'मी', 'आनंदरूप' आणि 'आहें' अशा ह्या तिहींतून 'आनंदरूपता' ह्या सूक्ष्म आलंबनाचा निरोध झाला म्हणजे सहजच 'मी' आणि 'आहें' हे दोन भाव राहतात; हीच अस्मिता होय. ह्याला सास्मित संप्रज्ञान समाधि म्हणतात. मागील सानंद संप्रज्ञात समाधींतील आनंदाकारतेपेक्षां हा अस्मिताभाव अधिक सूक्ष्म आहे. हा अस्मिताभाव महत्तत्त्वांतून उत्पन्न झालेला असल्यानें अस्मितेचा निरोध केला म्हणजे चित्त अस्मितेचें उपादानकारण जें महत्तत्त्व त्यांत विलीन होतें. ज्या योग्यांचें चित्त महत्तत्त्वांत विलीन होतें ते योगी विदेहभावाला म्हणजे देवताभावाला प्राप्त होत असतात (सूत्र १९). महत्तत्त्वाचें उपादानकारण मूल प्रकृति होय. चित्त महत्तत्त्वांतून प्रकृतींत लीन झालें म्हणजे त्या योग्यास 'प्रकृतिलय' योगी असें म्हणतात (सूत्र १९). प्रकृति ही दुसऱ्या कशांतच लीन होत नसते म्हणून तिलाच 'अलिंग' असेंहि म्हणतात. अशा प्रकारें सूक्ष्मविषय, आनंद-अस्मिता-महत्तत्त्व आणि प्रकृति म्हणजे अलिंग असे हे पहिल्यापेक्षां पुढील अधिक सूक्ष्म अशा क्रमानें सूक्ष्म विषयत्वाचें पर्यवसान अलिंगांत होतें, असें ह्या सूत्रानें सांगितलें आहे.

मागें एकेचाळिसाव्या सूत्रांत ग्रहीतृ-ग्रहण-ग्राह्य ह्या ज्या समापत्ति सांगितल्या त्या संप्रज्ञात समाधींतील आलंबनाच्या सूक्ष्मत्वतारतम्यानें होत असतात. सवितर्क, निर्वितर्क आणि सविचार, निर्विचार ह्या चारांत ग्राह्य समापत्ति असते. सानंद संप्रज्ञात समाधींत ग्रहण समापत्ति असते. सास्मित संप्रज्ञात समाधींत ग्रहीतृ समापत्ति असते. येथें संप्रज्ञात

समाधीचा प्रांत संपला. ह्याच्या पुढें महत्तत्त्व आणि अलिंग म्हणजे प्रकृति हे दोन सूक्ष्म विषय राहतात. ह्या दोहोंत चित्त विलीनभावास प्राप्त होत असतें म्हणजे संस्कारशेष असतें. समापत्तीचें लक्षण तत्स्थतदंजनता असें एकेचाळिसाव्या सूत्रांत सांगितलें आहे. तदंजनता म्हणजे तदाकारता अथवा तन्मयता. ग्रहीतृ-ग्रहण-ग्राह्य ह्या सर्व परिच्छिन्न वस्तु असल्यानें चित्ताला परिच्छिन्न वस्तूंशीं तदाकारता प्राप्त होऊं शकते; पण महत्तत्त्व आणि प्रकृति हे जे पुढले सूक्ष्म विषय हे दोनहि अपरिच्छिन्न आहेत; म्हणून चित्ताला तदाकारता प्राप्त होणें शक्य नसतें. तें ह्या दोहोंत विलीनभावास म्हणजे तन्मयतेस प्राप्त होऊन संस्कारशेष झालेलें असतें. म्हणजे हीसुद्धा तन्मयतारूप समापत्तीच होय. चित्त संस्कारशेष झालें म्हणजे त्या अवस्थेस असंप्रज्ञात समाधि म्हणावयाचें. एकोणिसाव्या सूत्रांत ह्या दोन समाधींचा समावेश असंप्रज्ञातांत केला आहे तो ह्यामुळेंच होय.

एवंच पृथ्वी-आप-तेज-वायु-आकाश ह्या स्थूल विषयांपासून सूक्ष्म तन्मात्रा, अहंकार, महत्तत्त्व आणि अलिंग म्हणजे प्रकृति हे सर्व विषय आधींच्यापेक्षां पुढला अधिक सूक्ष्म असे असल्यानें सूक्ष्मविषयत्त्व हें अलिंगपर्यवसान आहे असें ह्या सूत्रांत सांगितलें आहे.

आतां सबीज आणि निर्बीज समाधि या दोहोंपैकीं कोणत्या प्रकारांत वरील सर्व समापत्ति येतात तें पुढील सूत्रानें सांगितलें आहे.

ता एव सबीजः समाधिः ॥ ४६ ॥

सूत्रार्थ—ज्या समाधींत संसाराचें वासनारूपी बीज नष्ट झालेलें नसतें आणि म्हणून पुनः संसार प्राप्त होऊं शकतो त्याला सबीज समाधि असें म्हणावयाचें. मागील सूत्रांत प्रकृतीपर्यंत जे सूक्ष्म विषय सांगितले त्या आलंबनांवर होणाऱ्या सर्व समापत्ति सबीज समाधि होत.

विवरण—उपायप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधिद्वारां कैवल्यसाक्षात्कार होईपर्यंत जन्ममरणरूप संसाराला कारण असलेल्या वासना सर्वांशीं नष्ट होत नाहींत. ह्यामुळें वरील सर्व समापत्ति साध्य झाल्या तरी संसार चुकत नाहींच. पूर्व संस्कारांमुळें तो योगी पुढील जन्मांतहि पुनः योगाभ्यास

करील हें खरें, पण शुभ योनि कां होईना पण ती प्राप्त होण्याचें चुकत नाहीं. अशी वस्तुस्थिति असल्यानें सर्व समापत्ति सबीज समाधीच होत असें ह्या सूत्रांत सांगितलें आहे. येथें वाचनिक सांगण्याचें कारण असें कीं, अभ्यास करण्याऱ्या साधकानें ह्यांपैकीं कोणताहि समाधि साध्य झाला तरी त्यांत कृतार्थता मानूं नये तर उपायप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधि प्राप्त करून घेण्यासाठीं मोठ्या उत्साहानें त्या अभ्यासाला लागावें.

ह्या समापत्तींपैकीं निर्विचार समापत्तीपर्यंत अभ्यास झाला म्हणजे विशेष फल कोणतें प्राप्त होतें तें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे—

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥ ४७ ॥

सूत्रार्थ—वैशारद्य म्हणजे पक्वावस्था. निर्विचार समाधींत वैशारद्य प्राप्त झालें असतां म्हणजे तो समाधि पक्वावस्थेस पोचला असतां अनात्मवासनांना कारण असलेले रजस्तमोमल ह्यांचा नाश झाल्यानें चित्तांत अध्यात्मप्रसाद होतो.

विवरण—प्रकाशात्मता हा बुद्धीचा स्वभाव आहे; परंतु चित्तांतील रजस्तमोमूलक अनात्म वासनांनीं बुद्धीची प्रकाशता झांकलेली असते. स्वच्छ कांचेवर काजळी चढली म्हणजे तिची स्वच्छता लोपून जाते. इतकेंच नव्हे तर तिच्यांतून दिव्याचा प्रकाशहि नीटपणें बाहेर पडेनासा होतो. रजस्तमोमूलक वासनांनीं बुद्धि ग्रस्त झाल्यानें तिच्या ठिकाणींहि असेंच मालिन्य येत असतें. योगाभ्यासास प्रवृत्त झालेल्या साधकाच्या ह्या वासना, अभ्यास आणि वैराग्य ह्यांच्या परिशीलनानें दग्धप्राय झालेल्या असतात. त्याचप्रमाणें त्यानें संप्रज्ञात समाधीच्या सवितर्क, निर्वितर्क आणि सविचार ह्या प्रकारांचें यथावत् परिशीलन केलेलें असून निर्विचार समापत्तींत तो प्रविष्ट झालेला असतो. दीर्घकाल, निरंतर आणि सत्कारपूर्वक केलेल्या निर्विचार समापत्तीच्या अभ्यासानें भाव्य वस्तूवर चित्त इतकें स्थिर झालेलें असतें कीं त्याला अर्थमात्रनिर्भासता प्राप्त झालेली असते. अशा रीतीनें चित्त प्रशांत आणि स्वच्छ अशा स्थितिप्रवाहास प्राप्त झालें म्हणजे त्या अवस्थेस निर्विचार वैशारद्य प्राप्त झालें असें म्हणावयाचें. असें वैशारद्य प्राप्त झालें असतां चित्तांतील अनात्म वासना नाहींशा होऊन प्रकृति आणि

पुरुष ह्यांच्याविषयींचा विवेक चित्तांत उत्पन्न होतो आणि चित्त सहजपणें आत्मसाक्षात्कारोन्मुख होतें. हाच अध्यात्मप्रसाद होय. ह्या ठिकाणीं चित्त येऊन पोहोंचल्यावर विषयांविषयींचें वैतृष्ण्य पूर्णावस्थेला प्राप्त होतें. अर्थात् चित्ताची अनात्मविषयाकडची ओढ स्वभावतःच नाहींशी होते, आणि आत्मसाक्षात्कारार्थ समाधीच्या पुढील अभ्यासाविषयीं तीव्र संवेग उत्पन्न होतो. चित्तांत तीव्र संवेग उत्पन्न झाला म्हणजे साधकानें निर्विचार समाधीच्या पुढील सानंद संप्रज्ञात समाधीच्या अभ्यासास लागावें हें ह्या सूत्रावरून सूचित केलें आहे.

निर्विचार समाधींत वैशारद्य प्राप्त झाल्यावर साधकाची प्रज्ञासुद्धा कशा प्रकारच्या उत्कर्षाच्या अवस्थेस प्राप्त होते हें पुढील सूत्रानें सांगितलें आहे —

ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ॥ ४८ ॥

सूत्रार्थ — निर्विचार समाधींतील वैशारद्य ह्या अवस्थेंत योग्याची प्रज्ञाऋतंभरा म्हणजे कसल्याहि विपर्ययाचा संपर्क न लागतां वस्तुमात्राचें ज्ञान पूर्णत्वानें आणि यथार्थत्वानें ग्रहण करणारी अशी होते.

विवरण — वस्तुमात्राचें ज्ञान जिच्या योगानें होतें ती प्रज्ञा होय. ध्यानाभ्यासानें चित्तांतील रजस्तमोमल नाहींसे झाल्यामुळें चित्त स्वभावतः निर्मल होतें आणि मग प्रज्ञाशक्तीला वस्तुमात्राचें ज्ञान अधिकाधिक यथार्थत्वानें होऊं लागतें. ज्याच्या चित्ताला समाधीचा संस्कार नसतो अशा प्राकृत जनांच्या चित्तांतील प्रज्ञा, भ्रांति, संशय, इत्यादि दोषांनीं ग्रस्त असल्यामुळें तिला ऋतंभरा प्रज्ञा असें म्हणतां येत नाहीं. परंतु जो साधक समाहित-चित्त होत्साता निर्विचार समाधीची वैशारद्य ही अवस्था प्राप्त करून घेतो, त्याच्या चित्तांत विपर्यस्त ज्ञानाचा गंधहि उरत नाहीं. तें केवळ ऋत म्हणजे यथार्थ – सत्य अशा ज्ञानाचेंच ग्रहण करीत असल्यामुळें समाहित – चित्त योग्याच्या प्रज्ञेला ऋतंभरा प्रज्ञा अशी संज्ञा योगशास्त्रांत दिली आहे.

ह्या ऋतंभरा प्रज्ञेचें स्वरूप पुढील सूत्रानें अधिक स्पष्ट केलें आहे —

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥ ४९ ॥

सूत्रार्थ—श्रुत म्हणजे आगम. वेद. वेदांच्या शब्दांपासून जें ज्ञान होतें ती श्रुतप्रज्ञा. अनुमानप्रमाणानें जें ज्ञान होतें ती अनुमानप्रज्ञा. ह्या दोन्ही प्रज्ञांच्या योगानें होणाऱ्या सामान्य ज्ञानापेक्षां वरील ऋतंभरा प्रज्ञेचा विषय अन्य म्हणजे त्या दोहोंच्या विषयांहून भिन्न असतो. कारण तिच्या ठिकाणीं विशेषार्थत्व असतें. म्हणजे तिच्या योगानें विशेषार्थाचें ग्रहण होत असतें.

विवरण—शब्दांपासून होणारें ज्ञान हें सामान्य ज्ञान असतें. अमुक एका पदार्थांत जशी गोडी आहे तशा प्रकारची गोडी साखरेंत आहे असें वर्णन साखर ज्यानें खाल्लेली नसेल त्याच्यापुढें केलें तर ह्या शब्दांवरून त्या माणसाला साखरेचें जें ज्ञान होईल तें केवळ सामान्यत्वानेंच होईल. त्याचप्रमाणें अनुमानज्ञानहि सामान्यत्वानेंच होत असतें. अधिक अनुभव आला म्हणजे पूर्वीचें अनुमानज्ञान चुकीचें ठरूं शकतें. वरील उदाहरणांतहि इतर पदार्थांतील गोडी प्रत्यक्षत्वानें म्हणजे विशेषत्वानें ज्ञात असली तरी तीवरून अनुमानानें साखरेच्या गोडीविषयीं जें ज्ञान होईल तें सामान्य ज्ञानच असणार. प्रत्यक्ष साखर खाऊन पाहिल्यावर मात्र तिचें विशेष ज्ञान होईल. हा प्रकार नित्याचाच आहे. म्हणून आगमापासून म्हणजे वेदादिकांपासून किंवा अनुमानापासून जें ज्ञान होतें तें सामान्य ज्ञानच असतें. ऋतंभरा प्रज्ञेपासून होणारें ज्ञान मात्र विशेष ज्ञान असतें. चित्त एकाग्र आणि निर्मल अशा अवस्थेस प्राप्त झालेलें असल्यानें अत्यंत सूक्ष्म, अतिशय दूर अथवा मध्यंतरीं कसला अडथळा असल्यानें पूर्वी सामान्यत्वानें ज्ञात असलेल्या वस्तूंचें ऋतंभरा प्रज्ञेच्या योगानें विशेष ज्ञान होत असतें. ऋतंभरा प्रज्ञा उत्पन्न होण्यापूर्वी इंद्रियें, तन्मात्रासानंद समाधि, सास्मित समाधि, अथवा महत्तत्त्व इत्यादि अत्यंत सूक्ष्म वस्तूंविषयीं आगमादिकांवरून अथवा अनुमानानें जें ज्ञान होत असतें तें सामान्य ज्ञानच असतें. पण निर्विचार वैशारद्यावस्थेंत ऋतंभरा प्रज्ञेचा उदय होऊन वरीलसारख्या सूक्ष्म व्यवहित अथवा विप्रकृष्ट वस्तूंचें तिला विशेषत्वानें ज्ञान होत असतें

म्हणून तिला श्रुतप्रज्ञा आणि अनुमानप्रज्ञा ह्यांच्याहून अन्यविषया असें ह्या सूत्रांत म्हटलें आहे.

आतां ऋतंभरा प्रज्ञा आणखी कोणत्या रीतीनें उपकारक होते हें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबंधी ॥ ५० ॥

सूत्रार्थ — ह्या ऋतंभरा प्रज्ञेचा संस्कार इतर संस्कारांना प्रतिबंध करणारा असतो.

विवरण — चित्तांत अनंत जन्मांतील अनंत कर्मांचे आणि अनंत वासनांचे संस्कार सुप्तावस्थेंत असतात, आणि उद्बोधक अशी परिस्थिति प्राप्त होतांच ते जागे होऊन जीवांच्या हातून धर्माधर्मांचें आचरण घडवून आणीत असतात. पूर्व संस्कारांच्या ह्या स्वभावाचा प्रतिबंध न झाल्यास समाध्यभ्यासांत व्यत्यय येतो. म्हणजे कोणत्याहि उद्बोधक निमित्तानें त्यांची जागृति होऊन समाधींतून व्युत्थान घडतें, किंवा अखंड धारेप्रमाणें चित्ताचा ध्येयाकार प्रवाह टिकत नाहीं. तसेंच चित्तांतील ह्या संस्कारांना जोंपर्यंत प्रतिबन्ध झाला नाहीं तोंपर्यंत विवेकख्याति म्हणजे आत्मसाक्षात्कार यथार्थपणें होणेंहि अशक्यप्राय असतें. चित्तांतील हे व्युत्थानसंस्कार ऋतंभरा प्रज्ञेचा उदय झाला असतां प्रतिबद्ध होतात. कोणताहि प्रत्यय संस्काररूपानें चित्तांत राहत असतो. ऋतंभरा प्रज्ञेचा उदय झाला म्हणजे तिचाहि संस्कार चित्तांत राहतोच, पण तिच्या ह्या संस्कारांत असें स्वभावतःच सामर्थ्य असतें कीं, तिच्या संस्कारापुढें अन्य संस्कार अतिशय दुर्बल ठरतात. उद्बोधक परिस्थिति प्राप्त झाली तरीहि ते जागे होऊं शकत नाहींत. अशा रीतीनें व्युत्थान-संस्कार प्रतिबद्ध झाल्यानें असंप्रज्ञात समाधीचा अभ्यास निर्वेधपणें होण्याचा मार्ग सुलभ होत असतो.

येथपर्यंत सबीज समाधींचा विचार झाला. आतां निर्बीज समाधि केव्हां साध्य होतो तें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥ ५१ ॥

सूत्रार्थ—ऋतंभरा प्रज्ञेच्या संस्कारांचा सुद्धा निरोध झाला म्हणजे सर्व वृत्तींचा निरोध झाल्यानें निर्बीज समाधि सिद्ध होतो.

विवरण—वर सांगितल्याप्रमाणें व्युत्थानसंस्कार हे ऋतंभरा प्रज्ञेच्या संस्कारानें प्रतिबद्ध होत असतात. निर्विचार समाधीच्या पक्वावस्थेंत उत्पन्न झालेल्या प्रज्ञेचा संस्कार सुद्धा पुढील सानंद आणि सास्मित समाधींच्या संस्कारांनीं क्षीण होत जातो. असें होतां होतां असंप्रज्ञात समाधीच्या प्रथमावस्थेंत तो फारच क्षीण होतो. ह्या ठिकाणीं क्षणाक्षणानें कां होईना पण विवेकख्यातीचा प्रत्यय चित्तास घडत असतो. विवेकख्यातीमुळें गुणवैतृष्ण्यरूपी परवैराग्य उत्पन्न होतें, हें मागें सोळाव्या सूत्रांत सांगितलेंच आहे. ह्या गुणवैतृष्ण्यामुळें समाधिप्रज्ञासंस्काररूपानें अवशिष्ट राहिलेल्या चित्तोपादानभूत विशुद्ध सत्त्वाचाहि उपरम होतो. अशा रीतीनें सर्वांचा निरोध झाल्यानें असंप्रज्ञात समाधि पूर्णावस्थेस पोहोंचतो. चित्ताचें उपादान जो विशुद्ध सत्त्वगुण तो आपल्या उपादानकारणांत म्हणजे प्रकृतींत विलीन झाला म्हणजे पुनःव्युत्थान होण्याची शक्यताच उरत नाहीं. म्हणून पूर्णावस्थेस पोहोंचलेला हा असंप्रज्ञात समाधि निर्बीज समाधि होय.

येणेंप्रमाणें सार्थ आणि सविवरण पातंजल योगदर्शनाचा पहिला समाधिपाद समाप्त झाला.

॥ ॐ तत्सत् ॥

ॐ

भारतीयमानसशास्त्र

अथवा

सार्थ आणि सविवरण

पातञ्जल-योग-दर्शन

२. साधनपाद

क्रियान्तरासक्तिमपास्य कीटको -
ध्यायन्यथालिं ह्यलिभावमृच्छति ।
तथैव योगी परमात्मतत्त्वं
ध्यात्वा समायाति तदेकनिष्ठया ॥

— विवेकचूडामणिः

योगदर्शनाच्या पहिल्या पादांत चित्ताच्या पांच वृत्ति, त्यांच्या निरोधाचे उपाय, संप्रज्ञात आणि असंप्रज्ञात समाधींचें स्वरूप आणि प्रकार इत्यादिकांचें वर्णन झालें. आतां व्युत्थानावस्थेंत अथवा समाहित अवस्थेंत आचरावयाचीं योगाचीं बहिरंग साधनें कोणतीं हें विस्तारानें सांगण्याकरितां दुसऱ्या साधनपादाला प्रारंभ केला आहे.

योगाभ्यासांत प्रवृत्त झालेला साधक कधीं समाहितावस्थेंत तर कधीं व्युत्थितावस्थेंत असेल. योगाभ्यास हें त्याचें मुख्य ध्येय असल्यानें ह्या दोन्ही अवस्थांत योगाभ्यासाला पोषक अशीं अंतरंग आणि बहिरंग साधनें त्याला सांगणें अवश्य आहे. तेव्हां प्रथम व्युत्थितावस्थेंत त्यानें कशा प्रकारचा साधनक्रम ठेवावा हें पहिल्या सूत्रांत सांगितलें आहे. तें सूत्र येणेंप्रमाणें —

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ १ ॥

सूत्रार्थ—चित्तशुद्धि व्हावी एवढ्या एकाच हेतूनें काया, वाचा आणि मन ह्यांच्यावर ठेवलेलें नियंत्रण हें तप, प्रणवादि मंत्रांचा जप आणि चित्तशुद्धिकर शास्त्रादिकांचें अध्ययन करणें हा स्वाध्याय आणि आपलीं कायिक, वाचिक आणि मानसिक कर्मे ईश्वरार्पणबुद्धीनें करणें हें ईश्वरप्रणिधान, ह्या तिहींचें अनुष्ठान करणें हा क्रियायोग होय.

विवरण—योगाभ्यास हें साधकाचें मुख्य ध्येय खरें पण त्याला शौच, भोजन इत्यादि क्रिया कराव्या लागणारच. त्याचप्रमाणें तो गृहस्थाश्रमी असेल तर अगदीं अवश्य असलेल्या द्रव्यार्जनार्थ त्याला थोडा तरी प्रपंचव्यवसाय करावा लागणारच. ह्या कारणामुळें त्याला कांहीं काळ तरी व्युत्थानावस्थेंत काढणें अपरिहार्यच असतें. अशा काळांत त्यानें कशा रीतीनें वागावें म्हणजे तें वर्तन परंपरेनें योगानुष्ठानास पोषक होईल हें ह्या पहिल्या सूत्रांत सांगितलें आहे. व्युत्थानावस्थेंत ह्याप्रमाणें सर्व क्रिया चालू ठेवावयाच्या असल्यामुळें ह्याला क्रियायोग असें म्हटलें आहे. ह्या क्रियायोगांत तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान ह्या तीन गोष्टी येतात. ह्यांतील तप हें सत्कार-मान-पूजार्थ केलेलें असेल तर तें राजस तप होय. दुसऱ्याचा उच्छेद करणें अशासारख्या तामसी हेतूनें केलें असल्यास तें तामस होय. दंभार्थ नसलेलें किंवा कसल्याहि प्रकारची व्यावहारिक फलाकांक्षा न ठेवतां केलेलें तप हें सात्त्विक तप होय. हेंच तप क्रियायोगांत अंतर्भूत होतें.

हें सात्त्विक तप कायिक, वाचिक आणि मानसिक असें तीन प्रकारचें असतें. देव, ब्राह्मण, गुरुजन, वडील माणसें, विद्वान् आणि सच्छील अशा थोर व्यक्ति, इत्यादिकांशीं नम्रतेनें आणि आदरयुक्त वागणें, जीवमात्राशीं सहृदयपणें आणि सरळ वागणें, आश्रमविहित ब्रह्मचर्यव्रताचें यथावत् अनुष्ठान करणें, सर्व प्राण्यांस आपल्यापासून शक्यतोंवर त्रास अथवा दुःख होणार नाहीं असें वर्तन ठेवणें, आणि कृच्छ्र-चांद्रायणादि व्रतोपवास इत्यादि नियमांनीं जिभेवर आणि एकंदर शरीरावर नियमन ठेवणें इत्यादि सर्व प्रकार कायिक तपांत येतात. थोडक्यांत सांगायचें म्हटलें तर सर्व प्रकारच्या

शारीरिक व्यापारांवर शास्त्रविहित मार्गांनीं नियंत्रण ठेवणें म्हणजे कायिक तप होय. इतरांस उद्वेग होईल असें न बोलणें, सामान्यतः मौन राखणें, बोलणें अवश्यच असेल तेव्हां सत्य, प्रिय आणि हितकर असेंच बोलणें, अप्रिय बोलणें अपरिहार्यच असेल तेव्हां तें शक्य तितक्या सुहृद्भावानें आणि सौम्य शब्दांत सांगणें, ईश्वराचें नामस्मरण अथवा संकीर्तन करणें, थोडक्यांत सांगायचें म्हणजे आपल्या वाणीची प्रवृत्ति स्व-पर-हितार्थ ठेवणें हें वाङ्मय तप होय. मन शांत आणि प्रसन्न राखणें, सर्व प्रसंगीं सौम्यपणानें वागणें, आत्मनिग्रह ठेवणें, सर्व व्यवहार करीत असतांना ते साक्षात् वा परंपरया स्वतःस आणि इतरांस चित्तशुद्धिकर कसे होतील इकडे लक्ष देऊन करणें आणि मनानेंहि कोणाचें अनिष्ट न चिंतितां सर्वांचें सर्व प्रकारें सर्वदा अभीष्ट होवो अशी सद्वासना मनांत नेहमीं बाळगणें, इत्यादि प्रकार मानसिक तपांत येतात. व्युत्थानावस्थेंत अशा प्रकारचें त्रिविध तप आचरणें हें क्रियायोगाचें एक अंग होय.

ईश्वराच्या नाममंत्रादिकांचा जप करणें, वेद-वेदांगांचें यथाशक्ति अध्ययन करणें आणि बुद्धीला कुशाग्रता आणि सूक्ष्मता आणून तिच्या ठिकाणीं आत्मदर्शनाची योग्यता उत्पन्न करण्याच्या कामीं प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष साहाय्यभूत अशा शास्त्रांचें आणि ग्रंथांचें वाचन-अध्ययन इत्यादि करणें ह्या सर्वांचा समावेश स्वाध्याय ह्या अंगांत होतो. क्रियायोगाचें तिसरें अंग ईश्वरप्रणिधान होय. पूर्वीं पाद १ मधील २३ आणि २७ ह्या सूत्रांत ईश्वरप्रणिधान सांगितलें आहे तें समाहित अवस्थेंत साधावयाचें असतें. ह्या सूत्रांतील प्रणिधान क्रियायोगांत अंतर्भूत होणारें असल्यानें तें साहजिकपणेंच क्रिया म्हणजे वर्णाश्रमविहित प्राप्त कर्में करीत असतांना म्हणजे व्युत्थानावस्थेंत साधावयाचें असतें. आपल्या हातून जीं जीं कर्में घडतील तीं सर्व ईश्वरार्पण बुद्धि ठेवून करणें हें ईश्वरप्रणिधान होय. सर्व कर्में म्हटलीं म्हणजे मग आपल्या हातून जीं शुभ कर्में घडतील त्यांसमवेतच इच्छा, अनिच्छा किंवा परेच्छा प्रारब्धानुसार जीं अशुभ कर्में आपल्या हातून घडतील त्यांचाहि समावेश त्यांत आलाच! अशा रीतीनें आपल्या हातून घडणारीं सर्व शुभाशुभ कर्में परमेश्वरास अर्पण करीत गेल्यानें कर्मांपासून मनावर घडणारा संस्कार क्षीणबल होत जातो आणि त्या प्रमाणांत रागद्वेषादि क्लेश क्षीणबल होत जातात. नंतर प्रारब्धानुसार हातून घडणारीं अशुभ कर्मेंहि ईश्वरार्पण करीत गेल्यानें चित्तशुद्धि होते आणि तसल्या अशुभ

कर्मबंधांतून साधक हळुहळू मोकळा होत जातो आणि पुढें अशुभ वासनांचें दमन करण्याइतकी संयमशक्ति त्याच्या अंगीं उत्पन्न होऊन तिच्या साहाय्यानें तो अशुभ कर्मबंधापासून पूर्णतया मुक्त होतो.

आतां ह्या क्रियायोगाचें आचरण कशाकरितां करावयाचें तें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ॥ २ ॥

सूत्रार्थ — ज्या वस्तूचें ध्यान करून चित्तास तदाकारता प्राप्त करून घ्यावयाची त्या वस्तूवर होणारी चित्ताची एकाग्रता ही समाधिभावना होय; आणि पुढील सूत्रांत जे अविद्यादि क्लेश सांगावयाचे आहेत त्यांची शिथिलता घडवून आणणें हें क्लेशतनूकरण होय. समाधिभावना आणि क्लेशतनूकरण ह्या दोन गोष्टी साधण्यासाठीं वर सांगितलेला क्रियायोग करावयाचा असतो.

विवरण — समाधीचा अभ्यास करीत असतांना चित्तांतील अविद्यादि क्लेश त्या अभ्यासाला प्रतिबंधक होत असतात. ह्यामुळें चित्त वारंवार बहिर्मुख होतें आणि त्यामुळें समाधीच्या पुढच्या पुढच्या अवस्थांवर तें आरूढ होणें हें काम अवघड होतें. तसेंच व्युत्थानावस्थेंत घडणारे देहाचे आणि मनाचे व्यापार अविद्यामूलक असल्यानें त्यांच्या योगानें अविद्यादि क्लेश अधिकाधिक दृढच होत असतात. हे जितके दृढ होतील त्या मानानें ते समाधिभावनेला विरोधी होतात. ही वस्तुस्थिति बदलून व्युत्थानावस्थेंत घडणारे सर्व व्यापार समाधीच्या अभ्यासाला उपकारक व्हावेत आणि ते घडत असतां चित्तांतील क्लेश दृढ न होतां शिथिलच व्हावेत ह्यासाठीं कांहीं उपाय सांगणें अवश्य आहे. तो उपाय म्हणजेच मागील सूत्रांत सांगितलेला क्रियायोग होय. तपाच्या योगानें शरीर आणि मन ह्यांतील रजस्तमोमल नाहींसे होऊन शरीर निरोगी होतें आणि मन शांत राहतें. अशा रीतीनें तीं दोन्हीं योगाभ्यासाला अनुकूल होतात. स्वाध्यायानें सत्त्वगुण वाढून त्या योगें समाधीचा अभ्यास करतांना चित्ताची एकाग्रता लवकर आणि सुलभतेनें होते. सर्व शुभाशुभ कर्में

ईश्वरार्पण केल्यानें अविद्यामूलक अहंता-ममता-भाव कमी होत जाऊन चित्तांतील रागद्वेष शिथिलभावास प्राप्त होतात आणि मग ध्यानादिकांचा अभ्यास निर्वेधपणें घडतो. अशा रीतीनें क्रियायोगानें युक्त असलेली व्युत्थानदशा योगसाधनांतच अंतर्भूत होते, म्हणजे प्राप्त व्यवहार करीत असतांहि त्या दशेंत परंपरया योगाभ्यासच घडत असतो. म्हणून तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधान ह्यांनीं युक्त असलेल्या व्युत्थानावस्थेला योग-साधनभूत क्रियायोगत्व प्राप्त होतें.

ज्या क्लेशांचें तनूकरण करावयाचें ते क्लेश कोणते हें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥ ३ ॥

सूत्रार्थ — अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष आणि अभिनिवेश हे पांच क्लेश होत.

विवरण — अविद्यादि पांच क्लेशांचीं लक्षणें पुढील सूत्रांतून क्रमशः सांगितलीं आहेतच. त्यांचा नुसता नामनिर्देश ह्या सूत्रांत केला आहे. ह्या पांचांना क्लेश म्हणण्याचें कारण असें कीं ह्यांच्या योगानें जीवात्म्याला क्लेश होत असतात. घृतसेवनानें आयुष्य वाढतें म्हणून 'आयुर्वै घृतम्' असें म्हणतात. त्याचप्रमाणें जीवात्म्याला अविद्यादिकांपासून क्लेश होतात म्हणून त्यांना क्लेश असें म्हटलें आहे. हे क्लेश चित्तांत जोंपर्यंत असतात तोंपर्यंत सत्त्व, रज आणि तम ह्या त्रिगुणांचा परिणाम असलेला संसार सतत दृढ होत असतो आणि म्हणून तज्जन्य सुखदुःखांचा अनुभव जीवात्म्यास सतत घडत राहतो.

ह्या सर्व क्लेशांना मूळ कारण अविद्या असल्यामुळें तीच पुढील चारहि क्लेशांना उत्पादक असल्याचें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥ ४ ॥

सूत्रार्थ — अस्मितादि पुढचे चार क्लेश प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न किंवा उदार ह्या चार अवस्थांपैकीं कोणत्या तरी एका अवस्थेंत असतातच. अशा अवस्थेंत असलेल्या 'उत्तर' म्हणजे पुढील चारहि क्लेशांचें क्षेत्र म्हणजे प्रसवभूमि अविद्या हीच होय.

विवरण — भूमींत धान्य उगवतें म्हणून तिला क्षेत्र म्हणजे प्रसवभूमि असें म्हणतात. ह्याप्रमाणेंच अस्मिता, राग, द्वेष आणि अभिनिवेश ह्या चार 'उत्तर' म्हणजे अविद्येच्या पुढील क्लेशांची प्रसवभूमि अविद्याच होय. कारण अविद्येंतूनच हे चारहि क्लेश उत्पन्न होत असतात. ह्यावरून सहजच असें सूचित होतें कीं क्षेत्रभूत अविद्येचाच नाश झाला तर पुढील क्लेशांचा आपोआपच नाश होईल. अविद्येचे संस्कार शिथिल करणें हें तिच्या नाशाचें पूर्वरूप होय. वर वर्णिलेल्या क्रियायोगानें अविद्येचे संस्कार शिथिल होत जातात. स्वाध्यायांत समाविष्ट असलेल्या मोक्षशास्त्राचें अध्ययन अविद्यासंस्कारांना शिथिलीभावास नेण्यास प्राधान्यानें उपकारक होत असतें. अविद्याच तनुभावाला प्राप्त झाली म्हणजे पुढील रागद्वेषादिक दुर्बल होतात आणि मग समाध्यभ्यास अधिकाधिक निर्बंधपणें घडून आत्मसाक्षात्कार करून देणाऱ्या असंप्रज्ञात समाधींत साधकाचा लवकर आणि अनायासानें प्रवेश होतो. तात्पर्य, सर्व संसाराचें मूलकारण अविद्याच असल्यामुळें तिच्या नाशार्थ मुमुक्षूनें स्वाध्यायांत अंतर्भूत होणाऱ्या मोक्षशास्त्राच्या अध्ययनाविषयीं सर्वदा तत्पर असावें असें ह्या सूत्रांत सूचित केलें आहे.

आतां ह्या सूत्रांत क्लेशांच्या ज्या प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न आणि उदार अशा चार अवस्था सांगितल्या आहेत त्यांचा विचार करूं. मनुष्य गाढ झोपेंत असला म्हणजे त्याच्या हातून जागृतींतले कोणतेच व्यापार घडत नसतात. ही त्याची प्रसुप्तावस्था म्हणजे गाढ निद्रेची अवस्था होय. ह्याप्रमाणेंच चित्तांतील अनेकजन्मार्जित वासना प्रकृत जन्मांत अगदींच निर्व्यापारावस्थेंत असतात; हीच त्यांची प्रसुप्तावस्था होय. उदाहरणार्थ, आपण सदाचारसंपन्न स्वाध्यायानिरत असलेला ब्राह्मण घेऊं. हा ब्राह्मण-जन्म मिळण्यापूर्वींच्या अनेक जन्मांत त्यास ब्राह्मण-जन्म जसा अनेक वेळां प्राप्त झाला असेल त्याचप्रमाणें त्याला अनेकदां व्याघ्र-सिंह अथवा श्वान-सूकरादि प्राण्यांचा, कृमिकीटकांचा किंवा लतावृक्षादिकांचाहि जन्म आलेला असेल. ह्या जन्मांत त्याच्या हातून जीं सवासन कर्मे घडलीं असतील त्यांचे संस्कार त्याच्या चित्तावर घडले असणारच. परंतु ह्या जन्मांतील ब्राह्मणदेह आणि तदनुषंगिक सात्त्विक अंतर्बाह्य परिस्थिति इतर जन्मांतील वासनांना उद्बोधक नसते. इतकेंच नव्हे तर प्रतिबंधकच असते. ही सामग्री ब्राह्मण-जन्मानुकूल सात्त्विक वासनांना जागृत करणारी असल्यानें त्याच्या चित्तांत

सात्त्विक वासनाच जागृत होणार; इतर वासना जागृत होणार नाहींत. असें असलें तरी त्या वासना त्याच्या चित्तांतून नाहींशा झालेल्या असतात असें मुळींच नाहीं. अशा रीतीनें ज्या वासना प्रतिकूल अंतर्बाह्य परिस्थितीमुळें जागृत न होतां तशाच संस्कारमात्र राहिलेल्या असतात त्या सर्व प्रसुप्त ह्या अवस्थेंत असलेल्या वासना होत. प्रारब्धवशात् त्या ब्राह्मणाला ह्या देहपातानंतर पुनः व्याघ्र-सिंहादिक योनि प्राप्त झाल्या तर त्यांस अनुकूल असलेल्या पूर्वानुभूत वासना त्याच्या चित्तांत जागृत होतील आणि तदनुसार त्या त्या योनीस अनुकूल असलेलीं हिंसादि कर्में त्याच्या हातून घडतील. ह्याचप्रमाणें एका जन्मांतहि असाच प्रकार घडत असतो. एकाच जन्मांत मनुष्याला बाल्य, शैशव, तारुण्य, प्रौढावस्था आणि वार्धक्य ह्या वयोऽवस्थांमधून जावें लागतें. प्रत्येक अवस्थेंत तिला अनुकूल असलेल्या वासना तेवढ्या जागृत अवस्थेंत येतात; इतर वासना संस्कारशेष अशाच राहतात. एवंच, उद्बोधक सामग्रीच्या अभावीं ज्या वासना चित्तांत संस्कारमात्रत्वानें राहिलेल्या असतात त्या सर्व 'प्रसुप्त' वासना होत.

आतां वासनांची तनुअवस्था म्हणजे काय तें पाहूं. आपल्या पूर्वकर्मानुसार जो जात्यायुर्भोगरूपी विपाक आपल्यास प्राप्त झालेला असतो तदनुकूल वासनासंस्कारांची जागृति होऊन आपले प्राप्त व्यापार चालू असतात. अशा स्थितींतहि कित्येक वेळां असें घडतें कीं त्या विपाकाला प्रतिकूल अशा वासनाहि चित्तांत स्फुरतात इतकेंच नव्हे तर कित्येक प्रसंगीं तदनुसार आचरण करावें अशी इच्छाहि उत्पन्न होते. पण प्रस्तुतचे जात्यायुर्भोग असल्या वासनांच्या पूर्ततेला प्रतिकूल असल्यानें कोणत्याहि असल्या वासनांचें पर्यवसान कृतींत होत नाहीं, तर त्या नुसत्या स्फुरतात आणि विलीन होतात. वर उल्लेखिलेल्या तपःस्वाध्यायनिरत सच्छील ब्राह्मणाच्या मनांतहि एखाद्या वेळीं असत्य-हिंसा-व्यभिचार इत्यादि मनोवृत्ति स्फुरतील किंवा तदनुसार वागावें अशी सूक्ष्म इच्छाहि उत्पन्न होईल. पण इतर सर्व अंतर्बाह्य परिस्थिति त्या वासनेचें कृतींत पर्यवसान होण्याला सर्वस्वीं प्रतिकूल असल्यानें तद्वासनामूलक कृति न घडतां ती वासना उपशांत होते. अशा प्रकारें 'कृतिपर्यवसना' नसलेल्या पण केवळ 'स्मृतिमात्रफला' असलेल्या सर्व वासना 'तनु' ह्या वर्गांत पडतात.

आतां 'विच्छिन्न' ह्या प्रकारांत कोणत्या वासना येतात त्याचा विचार करूं. चित्तांतील प्रसुप्त संस्कार जागृत होण्याला अनुकूल